

低体温は万病のもと！

体温を1℃上げて 免疫力をアップしましょう！

現代人の3人に1人の方が「冷え」に悩んでいるといわれています。
「冷え」の大きな原因の一つは低体温です。
体温が35℃台の日本人がこの30年で20倍以上増えていることが
2013年の厚生労働省の調査で明らかになっています。
低体温は様々な重篤な病気の原因となると考えられています。
自分の平熱を知ること、症状の改善や病気予防の大切な第一歩
となるかもしれません。

体温が1℃下がると 免疫力は30%低下する！

現代では男女・年齢を問わず平熱が35℃台の方が多数を占めている
といわれています。1957年の厚生労働省の調査によると日本人の
平均体温は、約36.89℃。1℃近くも低下しています。人の体は体温
が1℃下がると免疫力が約30%低下すると考えられており、現代人は
病気にかかりやすい体質となっていると言えます。低体温により、血液
の循環が悪くなり、エネルギー源や免疫物質が体の中で運ばれにくく
なります。そして、体の中の老廃物の回収も滞り、代謝が低下し、頭痛、
肩こり、便秘、不眠などの体調不良につながってくるのです。

「平熱37℃で病気知らずの体を作る」吉村尚美著・幻冬舎より

健康を保つために
維持すべき平熱は
36.5℃～37℃程度！



自分の平熱を
知りましょう！

「冷え性」と「低体温」の 違いってなに？

冷え性とは、体温にかかわらず手足などが部分的に冷たくなる症状
です。ですからいつも手足が冷えているけれど平熱は36℃以上だと
いう方は冷え性の可能性が大きい。「冷え性」と「低体温」の違いは
体の中心部の体温が低いかどうかです。特に注意を要するのは、
「冷え性の症状がなく体温が常に35℃台の低体温」の方です。是非、
平熱を定期的に測ることをオススメいたします。

「カラダを温める食べ物」石原結實著 日本文芸社より抜粋

低体温改善には 食習慣の見直しが大切

ここでは、低体温の改善に必要な「食習慣」
の見直しについてご紹介します。
食習慣を改善し、代謝を上げて低体温から
脱却しましょう。

- 朝は消化の良いごはん、昼はしっかり、夜は軽め
- よく噛んで食べる
- 食べ過ぎは禁物
- 野菜は生よりも火を通して食べるのが理想
- タンパク質は体が温まりやすい栄養素
- 冷たい飲み物は避ける
- 唐辛子、山椒などの香辛料を活用する
- サプリメントに頼りすぎないことがポイント

体を温める 間性・陽性食品

赤黒オレンジなどの暖色系
かぼちゃ、りんご、あずき、黒豆、卵
チーズ、黒砂糖、パプリカなど

水分が少なく固いもの
黒パン、佃煮など

調味料

みそ、本みりん、唐辛子、はちみつなど

根菜類

しょうが、にんにく、にんじん
れんこん、ねぎなど

動物性食品

羊肉、牛肉、鶏肉、豚肉、さけ、さば
かつお、まぐろ、その他魚介類など

飲料

紅茶、ほうじ茶、赤ワイン、りんごにんじんのジュースなど

その他

梅干、納豆、ごま、こんにゃく、スパイス各種など

体を冷やす 陰性食品

南方産

バナナ、メロン
スイカなど

白、緑、紫などの寒色系
小麦、レタス、セロリなど

水分が多くやわらかいもの
白パン、バターなど

調味料

マヨネーズ、油など

夏野菜

きゅうり、トマト、なす
ゴーヤ、水菜など

飲料

コーヒー、緑茶、水
清涼飲料水、ビールなど

人の体質に違いがあるように食品にも陰・陽の性質があります。陽性の食品は体を温め、陰性の食品は体を冷やします。体質や状態に合わせて「陽性」「陰性」食品を摂ることが大切です。

自分でできる！免疫力低下チェックリスト

「平熱37℃で病気知らずの体を作る」吉村尚美著・幻冬舎より

- | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 風邪をよく引く | ☐ 口の端が切れやすい | ☐ 傷が治りにくいとを感じる | ☐ 気が滅入ることが多い | ☐ デスクワークが多い | ☐ 最近あまり笑っていない |
| ☐ 風邪が長引く | ☐ 爪が割れやすい | ☐ 肌荒れが気になる | ☐ 睡眠不足を感じる | ☐ あまり体を動かさない | ☐ 体の冷えを感じやすい |
| ☐ 口内炎がでやすい | ☐ 食欲が無い | ☐ 常にストレスを感じている | ☐ 集中力が持続しない | ☐ タバコを吸う | ☐ 冷たい飲み物をよく飲む |

次のような症状や習慣、いくつあてはまりますか？ 3つ以上該当すれば免疫力低下の恐れがあります。

参考文献：「カラダを温める食べ物」石原結實著 日本文芸社・「体温をあげて体すっきり！もっと健康！」石原結實監修 宝島社・「平熱37℃で病気知らずの体を作る」吉村尚美著 幻冬舎
「やせる、不調が消える 読む冷えとり」石原新菜著 主婦の友社・「新版万病を治す冷えとり健康法」道藤義晴著 農文社・「血流がすべて整う食べ方」堀江昭佳著 サンマーク出版

Column 健康豆知識

東洋医学・中医学って知ってますか？

体の様々な不調には、東洋医学的なアプローチも効果があると考えられています。
中医学的観点から薬膳料理のレシピ開発、講習会も開催している薬樹薬局さんにお話を伺いました。

Q 現代医学と東洋医学はどう違う？

私たちが通常、病院で受ける医療は、現代医学（西洋医学）
が中心です。一方でよく現代医学と対比されて語られる中
医学、漢方医学など中国を起源とする東洋医学というもの
があります。私たちの体の不調や体質改善には、現代医学
のみならず、東洋医学からのアプローチも大変効果がある
ことがわかっています。

現代医学

- ・一つ一つの症状に対して処置します
- ・症状に対し客観的な数値などの基準があります
- ・検査し、診断名をつけてから治療を行います
- ・基準値内だと病気と診断されない場合があります

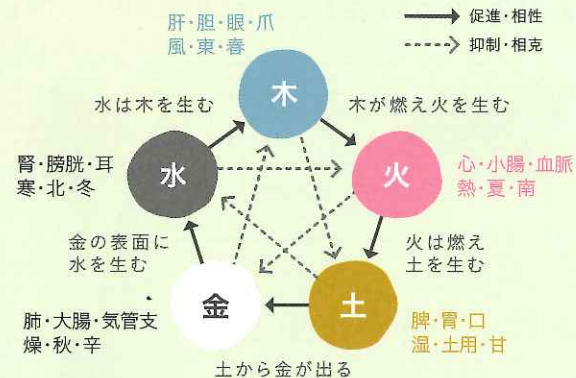
Q 中医学ってどんな医学？

中医学は、中国の思想で人体や食、世の中の事象など全て
を「陰陽」と「五行」にあてはめ、影響しあう相互関係を見て、
体のバランス状態を考える医学です。特に食生活や運動
は、人体に直接影響するので、内臓機能高め、症状を
緩和・改善する考え方として広く活用されています。

・中医学の基本となる「陰陽」と「五行」の法則



陰と陽は、天地間にあり互に対立し
依存し合いながら万物を形成している2種の気



陰陽思想と五行思想との組み合わせによって、
より複雑な事象の説明がなされるようになりました。

東洋医学（中医学・漢方医学）

- ・不調がどこから来ているか探り、根本にアプローチ
- ・診断名のつかない自覚症状への対処も可能
- ・同じ症状でも体質等によって対処法が異なります

例えば、高血圧の場合、現代医学では血圧数値などの客
観的な基準をもとに診断名（病名）をつけ対処しますが、
中医学では、手足の冷えや皮膚の乾燥、むくみの程度など
体全体の状態・バランスと季節や環境などからアプローチ
して、根本原因を探っていきます。

監修 ● 薬樹 薬樹株式会社 黒木 悠衣（管理栄養士）



グルテンフリーでアンチエイジング!

「小麦粉を使わない! 新感覚カレー」

<一人当たり>

エネルギー 587kcal / 塩分 2.9g / 食物繊維 6.2g
(ごはん150gを含む: エネルギー 252kcal / 塩分 0g / 食物繊維 0.5g)

抗酸化作用をもつカロテノイド・ポリフェノール・ビタミンC・ビタミンEを含む野菜、カレー粉を使いました。スパイスが効いているので食欲が落ちやすい夏にもぴったりです。カレールウではなく、カレー粉とトマトを使うことで小麦粉を使っていない分カロリーオフ! かつトマトの旨味がきいた一品です。副菜の和え物、食後にはヨーグルトとビタミンC豊富なキウイフルーツでさっぱりと食べられます。

緑黄色野菜のトマトカレー

Recipe 01

エネルギー 225kcal / 塩分 1.9g / 食物繊維 4.2g

【材料】2人分

豚もも肉(カレー用) …… 120g
なす …… 小1本 (60g)
黄ピーマン …… 小1/2個 (30g)
たまねぎ …… 小1/4個 (40g)
アスパラガス …… 1本 (20g)
トマト …… 小2個 (300g)
カレー粉 …… 大さじ1 (6g)
しょうが(すりおろす) …… 小さじ2 (8g)
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1 (4g)
オリーブ油 …… 大さじ1 (12g)
ローリエ …… 1枚
鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ2 (5g)
ウスターソース …… 小さじ2 (12g)
トマトケチャップ …… 小さじ1 (6g)
パセリ …… ひとつまみ

【作り方】

- 1 なす、黄ピーマンは表面をよく洗い、一口大に切る。たまねぎはくし型に切る。アスパラガスは根元を少し切り落とし、ピーラーで皮とハカマを削ぎ取り食べやすい大きさに切る。
- 2 トマトは皮ごとさいの目切りか、すりおろしておく。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、豚もも肉を焼く。
- 4 豚もも肉の表面に焼き色がついたら(A)を入れて炒める。火が通ったら1と一緒に炒める。
- 5 全体に火が通ったらカレー粉を加え混ぜ、2とローリエを入れ弱火で10分煮たらローリエを除く。トマト自体の水分が少ない場合は少し水を加える。
- 6 とろみができたら鶏ガラスープ(顆粒)、ウスターソース、トマトケチャップで調味する。
- 7 お皿にごはんとカレーを盛り付ける。ごはんの上にパセリを散らす。

こんな方に...

- ☑ 夏の日焼けが気になる
- ☑ 肌の調子が気になる
- ☑ ダイエットをしている
- ☑ 減塩したい
- ☑ 疲れ気味
- ☑ 夏バテで食欲がない

Let's arrange!

同じ作り方で簡単アレンジ! 栄養豊富な食材をお好みで



ホウレンソウ

ビタミンC・鉄分・βカロテン・カリウムなど栄養満点です。花言葉は健康、特に冬場は栄養価が高いです。



かぼちゃ

アンチエイジングに効果がある食物繊維、カロテン、ビタミン群が豊富。代表的な緑黄色野菜です。



ズッキーニ

高血圧、代謝の促進、肌荒れなどに効果的とされるビタミンC、カリウム、βカロテンが豊富な野菜です。

たまねぎのさっぱり和え

Recipe 02

エネルギー 27kcal / 塩分 0.9g / 食物繊維 0.5g

【材料】2人分

たまねぎ …… 1/4個 (60g)
しょうゆ …… 小さじ2 (12g)
酢 …… 小さじ1強 (6g)
砂糖 …… 小さじ1強 (4g)
かつお節 …… ひとつまみ

【作り方】

- 1 たまねぎは薄切りにし、冷水にさらしておく。
- 2 (A)を混ぜておく。
- 3 水を切った1と(A)を和えて盛り付け、かつお節をかける。

キウイ&ヨーグルト

Recipe 03

エネルギー 83kcal / 塩分 0.1g / 食物繊維 1g

【材料】2人分

キウイフルーツ …… 1個 (80g)
ヨーグルト(無糖) …… 1カップ (200g)

【作り方】

- 1 キウイは食べやすい大きさに切る。
- 2 ヨーグルトを器に盛り1をのせる。

レシピ提供 ● 薬樹 薬樹株式会社

野菜のアレンジが楽しい!

夏をのりきるヘルシーカレーをどうぞ。



Photo 岡本裕介

くらしの窓口

Window for your living brought to you by kana-L



5

May
2018 vol.3

神奈川の夜を楽しもう!

Topic

夕暮れから始まる
ゴールデンアワー