

冬の不調から体を守る「冷え取り薬膳」のすすめ

いよいよ寒さが本格的になってきました。「冷えは万病のもと」といわれるように、体が冷えると免疫力が下がり、感染症をはじめさまざまな不調が起りやすくなることがわかっています。これからの季節は冷えを予防するための温活が大切になりますが、国際薬膳師の大坪モモさんは「薬膳の食材分類を知っておくと、日常的に温活を実践しやすくなります」といいます。

「薬膳には、“体を温める性質があるか、冷やす性質があるか”という視点で食材を分類し、季節や体質に応じて使い分けるという考え方があります。体をよく温める食材は『熱性』、やや温める食材は『温性』、体をよく冷やす食材は『寒性』、やや冷やす食材は『涼性』、温めも冷やしもしない食材は『平性』と呼ばれており、私たちが日ごろよく食べる食材の多くは、このどれかに分類されています」（大坪さん）

この食材分類を“体を温める性質”の強さ順に並べると、熱性＞温性＞平性＞涼性＞寒性となります。そしてそれぞれに分類される主な食材は次のようになります。

1. 体をよく温める熱性の食材

ピーマン、トウガラシ、コショウ、山椒、八角、シナモン、クローブ等

2. 体をやや温める温性の食材

もち米、カボチャ、ニンジン、ニラ、アスパラガス、タマネギ、シソ、ネギ、ショウガ、パクチー、ミツバ、ニンニク、からし菜、柑橘類、栗、クルミ、鶏肉、羊肉、レバー、ウナギ、タチウオ、アジ、イワシ、鮭、タラ、エビ、赤貝、アワビ、ムール貝、酒、酢、黒糖、マスタード等

3. 体を温めも冷やしもしない平性の食材

うるち米、イモ類、豆類、トウモロコシ、インゲン、白菜、キャベツ、ブロッコリー、シイタケ、グリーンピース、カブ、春菊、小松菜、梅、ゴマ、ピーナッツ、牛肉、カツオ、サバ、イカ、卵、乳製品、豆乳、ハチミツ等

4. 体をやや冷やす涼性の食材

小麦、セロリ、キュウリ、ハトムギ、レタス、ホウレン草、チンゲンサイ、ナス、大根、オクラ、ミント、くず、リンゴ、マンゴー、イチゴ、鴨肉、そば、おから、茶葉等

5. 体をよく冷やす寒性の食材

トマト、ニガウリ、ズッキーニ、レンコン、空心菜、タケノコ、バナナ、スイカ、キウイフルーツ、メロン、柿、豆腐、コンニャク、カニ、タコ、アサリ、シジミ、ハマグリ、じゅんさい、海藻類等

これらのうち、寒い季節は熱性と温性の食材をできるだけ多く取ることがおすすめだといえます。平性の食材は季節を問わずに取ることができるので、適宜組み合わせるといいでしょう。そして、体を冷やす寒性、涼性の食材はできるだけ少なめにし、食べる場合は必ず加熱調理することがおすすめです。

「寒性、涼性の食材は、加熱すると冷やす作用が弱まります。ただし、それ以外の食材も生の状態では体を冷やすやすいため、冬はどの食材も加熱して食べるようにするといいでしょう」（大坪さん）

冬は、熱性と温性の食材を多めにし、涼性と寒性の食材は控えめに。この法則を押さえておけば、冷えから体を守りやすくなるはずです。

監修者 大坪モモさん

国際薬膳師、東洋医学ライター。健康雑誌編集部をへて、東洋医学関連の書籍・コンテンツ等の企画制作に数多く携わる。東洋医学を知らない方に、その魅力をわかりやすく伝えることに力を入れている。

<https://twitter.com/MomoOtsubo>

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



冬季は積雪や降雪、路面の凍結など運転にとって悪条件が重なるときです。積雪路・凍結路は、ハンドルやブレーキのちょっとした操作ミスでスリップするおそれがあり、降雪時は視界が悪化し危険の発見が遅れがちになります。そこで今回は、冬道走行に潜む危険を回避するための安全走行の基本についてまとめてみました。

1. 冬道走行に潜む危険

(1) 車の停止距離が長くなる

積雪路や凍結路は、乾燥路面に比べて路面とタイヤとの摩擦係数が低くなります。そのため車の停止距離が長くなり、ブレーキをかけてもなかなか車が止まらず、停止している車に追突したり、赤信号で交差点に進入するなどの危険があります。

(2) スリップが起こりやすい

積雪路や凍結路は、スリップが起こりやすくなります。特に、カーブ走行時や右左折時、進路変更時などでは、ハンドル操作やブレーキ操作のちょっとしたミスでスリップすることがあります。なお、夏用タイヤでは、勾配の緩い上り坂であっても、積雪している場合はタイヤが空回りして上れなくなることがあります。

(3) 積雪路では道路標示が見えなくなる

積雪路では、横断歩道やセンターライン、一時停止線などの路面の道路標示が見えなくなります。そのため横断歩道を見落とし、対向車線にはみ出したり、一時停止線を越えてしまう危険があります。また、道路端が見えない場合は、左端に寄り過ぎると側溝などに落ちてしまう危険もあります。

(4) 降雪時は視界が悪くなる

降雪時は、前方だけでなくサイドミラーやリアウインドーにも雪が付着するため、後方や側方の視界も悪くなり、危険を見落としたり発見が遅れやすくなります。また、激しい吹雪などの場合は、前方がほとんど見えない状態になることもあります。

2. 冬道の安全走行の基本

(1) 速度を落とし車間距離をとる

冬道の安全走行の基本は、速度を落とし車間距離を十分とることです。特に気温が低下する深夜から早朝にかけては、雪がなくても路面が凍結しているおそれがありますから、路面の状態に注意するとともに、速度を十分に落とし、前車との車間距離を長くって走行するようにしましょう。また、交差点や「止まれ」の標識のある場所に接近するときは、あらかじめ減速するとともに前車との車間距離も十分におきましょう。そうすることにより、余裕をもって停止することができます。

(2) 運転操作は慎重に行う

積雪路や凍結路の走行時に、乾燥路と同じ感覚でハンドルやブレーキなどの運転操作を行うとスリップを招く危険が高まります。積雪路や凍結路では、ハンドルは小刻みに切るようにし、ブレーキはソフトに踏み、徐々に停止するようにしましょう。また、急ハンドルや急ブレーキ、急発進や急加速などの「急」のつく運転は絶対に避けて、慎重な運転操作を心がけましょう。なお、大雪特別警報などが出されるような異例の大雪のときには、高速道路などで「チェーン規制」が行われることがあります。この場合、スタッドレスタイヤなど冬用タイヤを履いていても、タイヤチェーンを装着しないと走行できないので注意が必要です。

(3) 道路標識に注意する

横断歩道や一時停止場所には、道路標示とともに道路標識が設置されている場合が多いので、積雪により道路標示が見えない場合は道路標識によく注意して走行しましょう。また、センターラインや道路端がわかりにくい場合は、道路の中央や左端に寄りすぎないようにしましょう。轍やタイヤの跡がある場合は、それに沿って走行するのがよいでしょう。

(4) 視界が悪いときは待避して様子を見る

降雪時には視界が悪くなりますが、地吹雪などにより、ほとんど前方が見えないような場合は、無理をして先に行こうとするのは非常に危険です。最寄りのパーキングエリアなどの安全な場所に一時待避して、天候が回復し視界が確保できるまで待つようにしましょう。

以上