

# 黒豆やキノコで冬を健やかに！

# 黒い食材は栄養満点



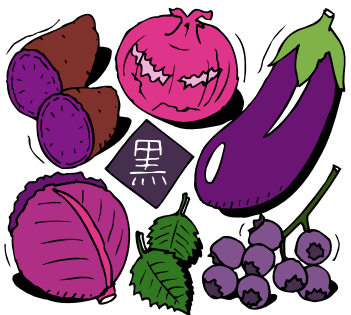
冬は寒さや運動不足などで、免疫力の低下や冷えなどの体調不良を起こしがち。黒豆やヒジキといった黒い食材は、抗酸化作用と快腸作用で免疫力を高め、血行促進で冷えを防ぎます。

今回は冬を健やかに乗り切るために、黒い食材の情報ををご紹介します。

## 抗酸化作用で

## 老化防止や免疫向上

「黒い食材」とは、漢方や薬膳でいう黒や色の濃い食材です。この濃い色の素になっているのが色素で、さまざまな栄養を摂ることができます。



例えば、ナスはあまり栄養がないと思われてきましたが、皮には紫色の色素のアントシアニンが豊富に含

まれており、その抗酸化作用による免疫力アップや老化防止で見直されています。このように皮の部分に色素が含まれているので、野菜や果物はなるべく皮ごと食べるようにしましょう。

## サビない体をつくる

私たちは呼吸によって酸素を体内に摂り入れていますが、その一部が有害な活性酸素に変化します。活性酸素は「体をサビさせる」といわれるように細胞を壊し、老化や病気の原因になります。

黒い食材が注目される一番の理由は、この活性酸素を除去して免疫力を高めてくれることです。この抗酸化作用が高い成分がアントシアニンで、ナス以外にもブルーベリーや黒豆、紫いも、紫玉ねぎ、紫キャベツ、シソなどに多く含まれています。

## 冬こそ快腸習慣！

冬は運動不足や野菜不足などでお通じが滞りがち。黒い食材はこのお通じ改善効果も期待できます。

黒い食材の中でも快腸習慣を身につけるために特におすすめなのがキノコです。キノコの豊富な食物繊維が腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。



## 血行促進で冷えを改善！

漢方や薬膳の世界では、冷えの原因は体内の水分バランスが崩れることにあると考えられています。漢方や薬膳の世界では、この体内の「水」を支配しているのが腎臓よりも広い意味を持つ「腎」であると考えています。黒い食材は、寒さで弱った「腎」に働きかけて血行を促



進し、冷えの改善を促します。

## ひと工夫で栄養満点

黒い食材には、黒豆、黒ごま、黒酢、ひじき、しじみ、海苔など見た目通りの黒い食材もありますが、豆類、キノコ類、海藻類、色の濃い根菜や果物なども漢方や薬膳の世界では黒い食材とされています。



この中で特におすすめしたいのが、手軽に食べることができる海苔です。おにぎりやお寿司はもちろん、サラダにかけたり、おひたしと和えたり、味噌汁に入れるなど、さまざまな使い方ができます。

今日はちょっと寒いなど感じた日は、黒い食材を少し増やした献立にしてみると良いでしょう。