



体が温まる食事について

日が経つにつれ寒さも増す季節となりました。寒くなると体が温まる料理が恋しくなりますよね。そこで今回は体を温めるための方法を食と関連付けてお話ししようと思います。



そもそも体温と食事って関係あるのかと思われるかもしれませんが、実は大いに関係するのです。食事を食べた後、体が火照るような感じになった事はありませんか？あれは、**食事誘発性熱産生**が起きているからなのです。

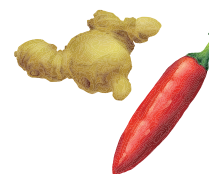
食事誘発性熱産生とは食事を食べた後、吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されることです。食事をした後に身体が温くなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。

食事誘発性熱産生では摂取する栄養素によってどの程度、エネルギーを消費するかが異なります。たんぱく質のみを摂取したときは摂取エネルギーの約 30%、糖質のみは約 6%、脂質のみは約 4%になります。普段の食事はこれらが混ざったかたちになるので約 10%程度になります。

また食べ物の種類だけでなく、よく噛んで食べることが食事誘発性熱産生を高めるのに効果的とも言われています。(参考文献：e-ヘルスネット (厚生労働省 HP))

食べ物に含まれる成分の働きによって体温が上昇することもあります。

例えば、生姜にはショウガオール、唐辛子にはカプサイシンという成分が含まれており、体を温める働きが期待されています。



さて、今回は体を温める方法についてお話ししました。

最後に食事誘発性熱産生の効率が良いたんぱく質と体を温める成分の唐辛子を使った料理を一品、ご紹介しようと思います。これを食べて寒い時期を乗り越えるためのお手伝いになればと思いますので、ご興味のある方はぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。



本日の

レシピ

スンドゥブ

材料 (1人分)

豚バラ肉 (薄切り)	40g
絹ごし豆腐	100g
大根	40g
キムチ (白菜)	30g
ニラ	25g
A おろしにんにく	小さじ 1/4
コチュジャン	大さじ 1/4
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
料理酒	大さじ 1/2
味噌	大さじ 1/3
濃口醤油	小さじ 1/4
水	150cc

- 1 豚バラ肉は 5cm 幅にカットしておく。
- 2 大根は皮をむき、縦 5cm × 横 3cm × 厚さ 5mm 程度の短冊切りにカットしておく。
- 3 ニラは 5cm 幅にカットしておく。
- 4 A を土鍋に入れ、沸騰したら 1.2 及びキムチと豆腐を崩しながら入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 最後にニラを入れ、ニラの色が鮮やかな緑色になったら火をとめる。



栄養量 (1人分) : エネルギー : 265kcal たんぱく質 : 13.3g 脂質 : 18.1g
食塩相当量 : 2.0g