



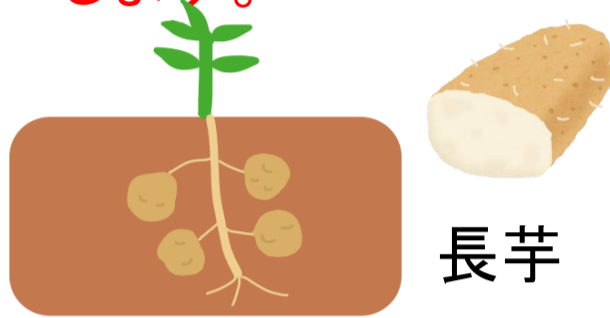
今回は、**体を温める食品の特徴**について学んでいきましょう😊

①冬が旬・寒い土地で育つ

寒い土地では、体に熱を吸収して蓄える必要があるため、**体を温める**食材が育ちます。逆に**南国**では**体を冷やす**食材が育ちます。

②土の中で育つ

土の中で育つものは**体を温め**、地上で育つものは**体を冷や**します。



③暖色系の色

オレンジや黄色：**体を温める**。



※白・緑・紫色の食材は逆に**体を冷や**します。



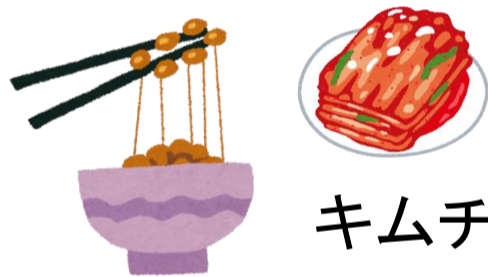
⑤水分が少ない

水分が少ないもの(芋類など)は**体を温め**、水分が多いもの(なすなど)は**体を冷や**します。



⑥発酵食品

発酵食品には**体の代謝を良くする酵素**が入っているため、**体を温め**てくれます。



旬の食材を食べることで、**体を温める**ことができます。皆さんが残しがちな食材もありますが、**がんばって食べ**ましょう！！



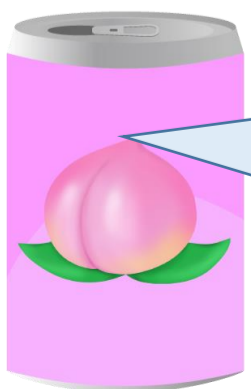
缶ジュース飲みすぎていませんか？！！
砂糖がこーんなに入っています！！



皆さん大好き桃のジュース『ネクター』

スティックシュガー
13本分！

砂糖39g分入ってます！



生活習慣病予防には、**1日の砂糖摂取量25gが良い**と言われています。ネクター1本飲むと**39g**なので、**軽く超えて**しまいます。1日2本飲んだり、毎日かかさず飲んでしまっている方！**ジュースとの付き合い方**を考え直してみましょう。

