



「体を冷やす食物」と 「体を温める食物」

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症や高血圧（血管・循環器疾患）が他の季節より圧倒的に多く発生します。また、リウマチをはじめ、体の痛み、精神疾患の「うつ病」なども増悪します。

体温が1℃下がると免疫力は約30%低下するとされていますが、冬にこうした種々の病気の発生が多くなり、また、増悪するのは「冷え」による免疫力の低下が原因でしょう。

それを、経験的に知っていたからこそ、冬にはスキ焼き、鍋焼きうどん、豚汁、日本酒の熱燗、お汁粉など、食べる端から汗が出るような食べ物を多く摂ってきたのでしょう。何しろ、お風呂、温泉、サウナ、運動や温かい食事などにより発汗が始まる頃は、体温が約1℃上昇しており、免疫力は一時的にせよ、5~6倍にアップするのですから。

よって寒い冬は、体を温める食物を積極的に食べるべきです。漢方医学の陰陽論では、体を冷やす食物は、その外観が青・白・緑の「冷色」、体を温める食べ物は同じく、赤・黒・橙の「暖色」としています。その食物の含有カロリーとは関係なく、その食物に含まれる「気」が多いと陽性食



石原結實

イシハラクリニック院長

【いしはら ゆうみ】1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部卒業。同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」を研究し、医学博士の学位を取得。スイスの自然療法病院、B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病気、自然療法を学ぶ。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に5回赴く。著書は『生姜力』『食べない健康法』『体を温めると病気は必ず治る』などをはじめ280冊以上にのぼる。

物といえるようです。「塩」（とくに自然塩がベター）は、カロリー「0」なのに、体を温める力が強力です。よって、今のように暖房が普及していなかった約50年前までの東北地方の人々は、大量の塩分（1日約28g）をとって、寒さをしのいでいたのでしょう。

ただし、体を冷やす食物も熱、天日、塩、圧力、発酵により温める食物に変化します。

- ・緑茶（緑）（熱、発酵）→紅茶（赤）
 - ・大根（白）（天日）→切り干し大根（黄）
 - ・牛乳（白）（熱、発酵）→チーズ（黄）
 - ・白米（熱、塩）→チャーハン（黄）
- のように。

	体を冷やす食物（青・白・緑）	体を温める食物（赤・黒・橙）
飲み物	牛乳、豆乳、緑茶、白ワイン、ビール	味噌汁、紅茶、ウーロン茶、赤ワイン、黒ビール
甘味菓子	白砂糖、洋菓子	黒砂糖、ハチミツ、和菓子
炭水化物	うどん 白米、白パン	そば、玄米、黒パン
野菜	葉菜（サラダ）	根菜（煮物、漬け物）
果物	南方産（バナナ、パイナップル、ミカン、メロン、マンゴー）	北方産（リンゴ、サクランボ、ブドウ、プルーン）
魚・肉	白身、脂身	赤身（肉、魚）、魚介（エビ、カニ、イカ、タコ、貝）
調味料	酢、マヨネーズ	黒酢、塩、醤油、味噌

