

夏野菜とお酒は、体を冷やす効果があるって知っていましたか？

監修・NPO 法人 FBO 研究室

四季のある日本では、旬の食材を使った料理がおススメとされますね。トマト、ナス、キュウリ、冬瓜など夏野菜のほとんどは体温を下げる効果があることを知っていますか。昔から、夏は体を冷やす効果の高いキュウリやトマトを食べ、冬は身体を温める効果の高い根菜類を食べる、いわゆる「身土不二(※)」が良いとされてきました。
 ※身土不二(しんどふじ)：食養運動のスローガン。「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い」という意味

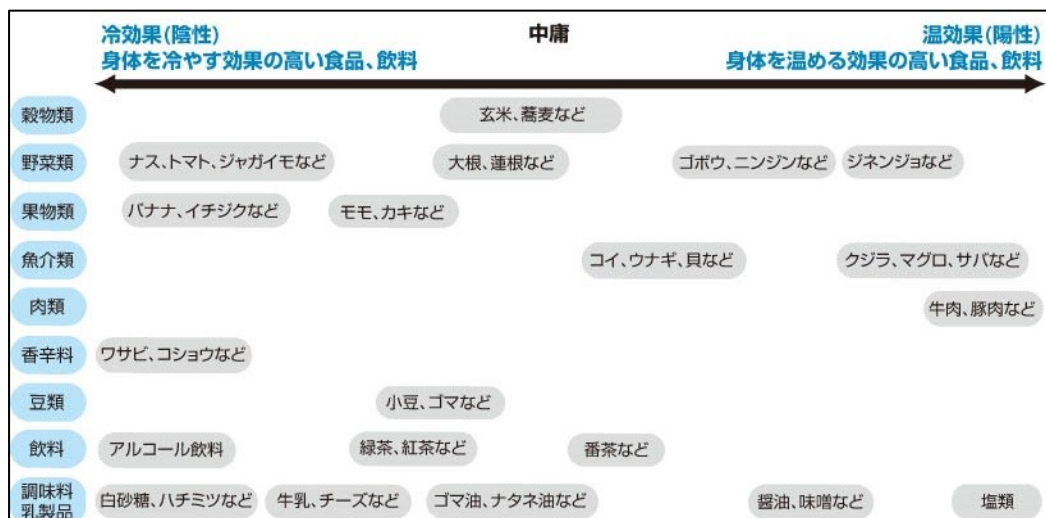
ところで、アルコール飲料は「身体を冷やす効果(陰性)」と「身体を温める効果(陽性)」のどちらがあると思いますか。実は、意外にもアルコール飲料は身体を冷やす効果があるのです。寒い地域では、ウォッカなどアルコール度数の高いお酒を飲んで身体を温めるというイメージがありますよね。でも実際は一時的に体温が上がりこそすれ、その後は急激に体温が下がるため、結果としてウォッカなどを飲んで身体を温めることはできないのです。

アルコール飲料の種類や度数によっても、効果の強弱は異なります。日本酒などのいわゆる醸造酒と呼ばれるものは比較的冷効果が弱く、テキーラやブランデーなどアルコール度数が高い蒸留酒は冷効果が強くなります。

暑い夏はこれらの効果を利用するのがよろしいでしょうが、クーラーの良く効いた場所で、身体を冷やす夏野菜とアルコールの高いお酒ばかりを頂くと、身体が弱って夏バテしやすくなるので注意が必要です。調理方法や調味料でひと工夫すれば、身体への温冷効果を変えることができます。

季節(旬)のものは大事にしつつ、トータルで身体に優しい飲食バランスを図って、夏を元気に乗り切りましょう。

(図) 食品、飲料の温冷効果



参考文献：『もてなしの基』(NPO 法人 FBO)

【注意】

- 記事、データ等の著作権その他一切の権利はNPO 法人 FBO に帰属します。
- 記事・データ等の正確性については万全を期しておりますが、当該記事・データ等の利用により生じた不利益や問題等について当会は責任を負うものではありません。
- 記事・データ等は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。