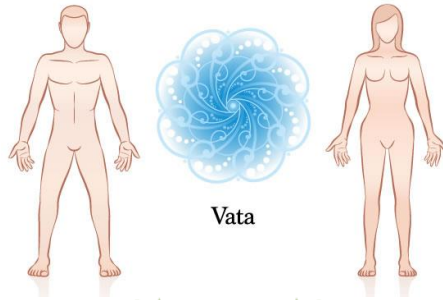


ヴァータ体質に適した食事



ヴァータは身体において「運動」を司る役割として、運動、呼吸、排泄、神経や感覚の刺激伝達、心臓の拍動、筋肉や細胞組織の働き、肉体全身のバランスを制御しています。

<食事>

体が冷えやすいので、なるべく生野菜や冷たい食べ物を避けて、熱を通したり、油で炒めた食事をとるようにしましょう。食事は慌てず気分をリラックスさせてゆっくりといただくことが大切です。ヴァータ体質の方は食生活が不規則になりがちです。できるだけ規則正しい時間に食事をとるように心がけて、過度の刺激物は避けましょう。

[おすすめの食事]

鍋料理やスープ・シチュー料理がおすすめ。
乳製品（牛乳はホットで）、熟して果汁の多いフルーツ、スパイスなど。甘み、酸味、塩味の多いもの。（いずれも適量）
玄米、肉（鶏肉）、魚、卵など。

[控えたい食事]

体を冷やす食べ物。生野菜、ナス科の食べ物（ナス、トマト、ジャガイモ、ピーマン、唐辛子など）。ドライフルーツ。多量の豆類（豆腐はOK）など