

栄養だより

冷え予防

寒さの厳しい季節となり、「手足の先が冷たい」「一度冷えると温まりにくい」と感じている人も多いのではないのでしょうか。毎年のことだから…と諦めずに原因や身体を温める食材を知り寒い冬を乗り切りましょう。



冷えの原因

- ・筋肉量が少ないことにより、熱産生量や血流量が低下する（特に女性や運動不足のかた）
- ・ストレスや生活リズムの乱れによって体温調節を行っている自律神経が乱れる
- ・衣服等の身体の締め付けや貧血等の疾患による血行不良

冷えによる悪影響

- ・内臓の働きが悪くなり免疫力低下
- ・頭痛や腰痛、肩こり、肌荒れ等の身体の不調
- ・血管収縮により、血液循環の悪化



冷えの予防、改善

●食事

規則的に 3 食食べる

食事を代謝する過程で熱が産生される。また、不規則な食事や特に朝食の欠食は自律神経の乱れに影響する。

バランスよく食べる

ごはん等の主食、肉や魚等の主菜、野菜等の副菜をバランスよく食べることで、効率よく熱が産生される。



●運動

適度な運動で、「熱を産生する」筋肉を維持・増強し、「熱を運ぶ」血流が良くなる。



冷えの改善におすすめのビタミン

ビタミン E

(末梢血管を拡張し血行促進)



うなぎ・ナッツ類・なたね油

ビタミン B1

(代謝を促進)



豚肉・そば・大豆

ビタミン C

(鉄分の吸収促進による貧血予防)



柑橘類・ブロッコリー

パントテン酸

(自律神経の働きに関連)



レバー・大豆

血行促進が期待される栄養成分

アリシン



たまねぎ

カプサイシン



唐辛子

ショウガオール



生姜



おすすめレシピ ブロッコリーの豆乳スープ

朝から身体を温めよう

材料(2人分)

ブロッコリー	80g
たまねぎ(大)	1/4 個(80g)
ベーコン	1 枚(20g)
オリーブオイル	大さじ 1(12g)
水	200 cc
無調整豆乳	200 cc
顆粒コンソメ	小さじ 1(3g)
こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリー、たまねぎ、ベーコンは粗みじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、ブロッコリーとたまねぎ、ベーコンを入れてたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③水をいれて材料に火が通るまで加熱する。
- ④無調整豆乳、コンソメ、こしょうを入れ全体が温まったら完成。



栄養量(1人分)：エネルギー 172kcal / たんぱく質 7.6g / 脂質 12.2g / 炭水化物 9.7g / 食塩相当量 0.8g