

❀栄養課だよ❀

令和4年1月発行

今回のテーマは
冷えを予防する食事

2022年
Vol.66

についてです!

寒さが厳しいこの季節、「手足が冷えて眠れない」、「体が温まりにくい」など『冷え』で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。今回は冷えを予防する食事、体を温める食品をご紹介します。

冷えの原因

体が冷える主な原因は**血行不良**です。血液の循環が滞ると、手足の先まで血液が届きにくくなり、冷えにつながります

【血行不良の原因】

- ◆栄養バランスが偏った食事
- ◆運動不足による筋力低下
- ◆ストレスなどによる自律神経の乱れ
- ◆体をつよく締め付ける下着や露出の多い洋服着用



食事による予防方法

◆バランスの良い食事

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、食事のバランスを整える。

◆規則正しい食生活

食事は、朝・昼・夕の1日3回とり、規則正しい生活を送る。体温が最も下がっている朝は、特にしっかり食事をとる。

◆お菓子や油もの、濃いものはほどほどに

糖分、脂肪、塩分の摂り過ぎは血行不良を招きます。とり過ぎないように気をつける。

【バランスの良い食事】

- 主食：ご飯・パン・麺など
- 主菜：魚・肉・卵・大豆製品など
- 副菜：野菜・きのこ・海藻など



食事以外の予防方法

◆ゆっくり入浴

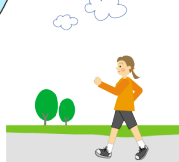
38~40℃のお湯に、20分程度つかりましょう。体がリラックスし、血液の循環がスムーズになります。

◆適度な運動

ストレッチや有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・水中運動など）体や生活に合った運動を取り入れましょう。

◆服装に気を付ける

体を締め付ける下着や衣服は避け、温度差には重ね着で調整しましょう。首回り、足首、下半身を冷やさないこともポイントです。



体を温める食べ物・冷やす食べ物

東洋医学では、食べ物の特性を「陽性：体を温める」と「陰性：体を冷やす」に分け、食事に活用しています。冷え予防には、体を温める食べ物を積極的にとり、体を冷やす食べ物は加熱してとるようにしましょう。

体を温める食べ物

- 根菜類：人参、ごぼう、かぶなど
- 香辛料：唐辛子、カレー粉、わさび、シナモンなど
- 香味野菜：ねぎ、生姜、にんにくなど
- その他：鶏肉、えび、もち米、かぼちゃなど



体を冷やす食べ物

- 夏が旬の食べ物：きゅうり、なす、トマト、ゴーヤなど
- 熱帯地方の食べ物：バナナ、パイナップル、マンゴーなど
- その他：柿、梨、海藻、小麦、貝など
- 飲み物：コーヒー、緑茶、牛乳など
- ※体を冷やす食べ物は加熱調理する
- 例) サラダ⇒温野菜や煮物にする



旬の食材おすすめレシピ~かぶとしめじの豆乳みそ汁~

《1人分 エネルギー93Kcal 塩分0.5g》

作り方

1. かぶは茎を2cm残して皮をむき、縦4等分に切る
玉葱は5mmの薄切り、しめじは石づきを落としほぐす
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけて沸かし、材料を入れ煮る
3. 弱火にしてみそを溶き、豆乳を入れ温める

豆乳は分離するので最後に加えるのがポイントです!

お好みですりごまをのせておいしく召し上がれ!

材料(2人分)

- かぶ 2個
- 玉葱 1/4個
- しめじ 1/2袋(50g)
- だし汁 200cc
- 豆乳 200cc
- 合わせみそ 大さじ1



当院の食事紹介

12月行事食クリスマス



802Kcal

12月シェフ気まぐれメニュー



745Kcal

12月焼きたてパンの



885cal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡