

寒さが厳しいこの季節「手足が冷えて眠れない」「妊娠前よりも冷えがひどくなった」など悩まれている方も多いのではないのでしょうか。今回は冷えやすい理由と予防の食事や身体を温めてくれる食品を紹介します。

冷えの原因は？



- ・妊娠中は、ホルモンバランスの乱れ
- ・つわりや体調の変化で自律神経が乱れ体温調節がうまくできない
- ・お腹が大きくなって姿勢の変化による血行不良
- ・運動不足による筋肉量の低下

このような原因が挙げられます。また、普段冷え性でない方も身体が冷えやすくなります。妊娠中の冷えによって、**お腹の張り、腰痛、便秘、足のむくみ、足がつりやすくなる**など様々な影響が出る可能性があります。妊娠中の冷えを産後まで放っておくと慢性的な冷え性になるのでできるだけ早めに解決しておきましょう。

予防方法は？暖めたらいいの？

〈 食事による予防 〉

◆朝食を摂る

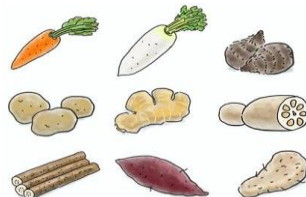
毎食、主食・主菜、副菜をそろえ食事のバランスを整える
体温が最も下がっている朝は、特にしっかり食事をとる。

◆油ものやお菓子、味の濃いものはほどほどに

糖分、脂質、塩分の摂りすぎは血行不良の原因となります。
摂りすぎないように注意しましょう。

◆体を温める食材を食べよう

体を温める食材で代表的な食材は生姜です。スープや炒め物など普通の食事に加えてみましょう。また、さつまいもやれんこんなどの根菜類も体を温めてくれます。きゅうりやトマト、マンゴーやパイナップルは体を冷やすので摂りすぎないように注意しましょう。



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ならしましょう。

〈 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
- 飲み物:紅茶、生姜湯、ウーロン茶、ほうじ茶など

〈 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》

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

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 check
お好みですりごまをのせておいしく召し上がりください

当院の食事紹介

行事食

クリスマスランチ



手作りパン

カレーパン さつまいもパン



【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】