



# 1月の栄養だより

2013.1.2



冬になると特に冷え性や低体温に悩まれている方も多いのではないのでしょうか？  
冷えは万病の元！実は少し生活習慣を変えるだけでも、改善することができますよ★

## ★理想の体温は36.5～37.0℃★

### ●体温が1℃下がると…？

- ・免疫力が37%低下、新陳代謝が12%低下
- ・がん細胞は35℃付近が最も増えやすく、がん患者の90%が低体温といわれます。

### ●低体温の症状は…？

不眠、肩こり、腰痛、頭痛、腹痛、更年期障害、自律神経失調症、生理不順など

### ●低体温の原因は…？

食べ過ぎ、体を冷やす物の摂りすぎ  
塩分の摂りすぎ



必要以上の薬の飲みすぎ

運動不足、ストレス

シャワーですます、  
熱湯に短時間の入浴

## 食習慣&生活習慣を見直し、低体温を改善しましょう！

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。

腹八分目にし、体を温める食べ物を意識して選択してみてください★

### 体を温める食べ物

- ①赤、黒、橙
- ②冬が旬
- ③北方産
- ④水分が少ない
- ⑤加工をしてない物

### 体を冷やす食べ物

- ①青、白、緑
- ②夏が旬
- ③南方産
- ④水分が多い
- ⑤加工した物、添加物の多い物

#### <主食>



**温** ご飯、もち  
米粉製品

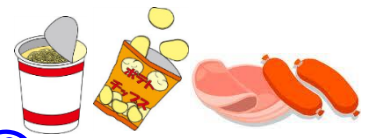


**冷** パン、うどん  
小麦粉製品

#### <肉魚など>



**温** 卵、赤身肉、青魚  
鮭(塩鮭でない)



**冷** ソーセージ、ハム類  
脂肪の多い肉、練り物  
インスタント、冷凍食品

#### <野菜など>



**温** 根菜(人参、大根  
ごぼう、れんこん等)  
ねぎ類、にんにく  
生姜、芋類、豆類



**冷** 夏野菜、果物  
葉物野菜

#### <飲み物>



**温** 紅茶、日本酒、  
焼酎、赤ワイン  
ウイスキー



**冷** コーヒー、麦茶  
緑茶、白ワイン  
ビール、ロック  
冷酒

体を温める食べ物、冷やす食べ物どちらに偏っても、身体のバランスを崩してしまいます。  
食べ方を工夫し、偏ることなくいろいろな食品を食べましょう！



体を温める物も冷やす物も、温かい状態か常温で食べましょう♪



体を冷やす物は、体を温める食べ物と一緒に食べましょう♪

例) 白身魚刺身 + **ねぎ・しそ・生姜**など薬味、**クッキー** + **紅茶**



体を冷やす物は、一番代謝の活発な昼間に食べましょう♪

## 生活の中で体温を上げるには…



### ●衣類、防寒具をフル活用！

マスク、帽子、マフラー、腹巻きなどの防寒具1つで衣類1枚の保温効果があります！首・肩の後ろ、心臓付近をしっかりと温めましょう★

### ●寝る1時間前に39~41℃のお湯で30分以上入浴で、寝るときもぽかぽか！

41℃では水位は心臓以下にし肩にタオルを掛けましょう。39℃ではリラクゼーション効果もあり寝付きが良くなります。湯冷めに注意！

### ●運動を続けて下半身を鍛えれば、冷え知らずの体に！

体熱の40%以上は筋肉で作られます。そして筋肉の70%は下半身にあります。

踏み台運動や散歩、ベッドでのストレッチなど無理なく続けられる運動をやりましょう！

## ●体温めぽかぽかメニュー●

### 広島風雑煮を体温め野菜でアレンジ♪

牡蠣からとるお出汁で元祖広島風雑煮を、具たくさんに♪

#### (1人分材料)

- ・丸餅… 2個
- ・牡蠣… 3個
- ・白菜… 25g
- ・長ネギ… 15g
- ・人参… 15g
- ・大根… 25g
- ・ごぼう… 15g
- ・醤油… 小さじ1
- ・かまぼこ… 1切

#### (作り方)

1. 鍋に湯をはり、牡蠣を加えます。しばらくすると、牡蠣のフチがめくれて開いてくるので、牡蠣を引き上げておきます。出汁に醤油を加え味をつけます。
2. 丸餅を加え、煮ます。
3. 餅が煮える前に食べやすい大きさに切った野菜を入れてしばらく煮ます。
4. 具をお椀に配置し、上から汁を注げば広島風雑煮の出来上がりです。  
広島風は味噌風味で作るところもあります。



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	6.7g
カリウム	360mg
リン	125mg
塩分	1.4g

※体を温める食べ物には、リン、カリウムが多く含まれる場合があります。  
「食べたいけど気になる…」という場合は、お気軽に栄養士にご相談ください♪