

# 1月の栄養だより

2014.1

お正月はどのように過ごされましたか？今年も栄養だよりやお食事の話を通じてみなさまと関わりを深めて行きたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

様の **本日の体温**

 °C


## ★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→病気やウイルスから身体を守る力が低下
- ・消化酵素の働きが50%低下→食べても栄養を十分に利用出来ない。
- ・基礎代謝12%低下→太りやすく痩せにくい

### ●低体温の症状

不眠、肩こり、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

入浴はシャワーのみ  
熱湯に短時間の入浴

## 体を温める食べ物

**赤、黒、橙**  
冬・寒い地方でとれる  
硬くて水分が少ない  
加工をしてない物

特徴の比較

## 体を冷やす食べ物

**青、白、緑**  
夏・暑い地方でとれる  
柔らかくて水分が多い  
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



## 酵素の働きも体温アップには重要です！！

食べ物を消化・吸収して、体温は作られます。その過程で酵素は必要不可欠です。

食べ物に含まれる酵素をなるべく壊さず摂取することで、体温アップにもつながります。

### ☆加熱をしない。または 48℃ 以下のお湯でじっくり加熱する

酵素は高温で加熱すると壊れてしまいます。火の通りやすい柔らかい食材はぬるま湯で加熱すると酵素が壊れることなく体に取り込めます。硬い根菜類でも細切りにしてぬるま湯に浸けておくと、しんなりしてきます。また、カリウムも抜けるので一石二鳥です☆



沸騰したお湯と常温の水を同量混ぜると 48℃ 程度のお湯が出来ます。

### ☆酵素を手軽にとれる健康食品もあります。

リハビリルームぷらすあるふあで取り扱っています。



## 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℃ではリラックス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。

透析室では自転車漕ぎやブルブルなど無理なく続けられる運動をオススメしています！

透析中の運動をご希望の方は、遠慮なくスタッフへ声をかけてくださいね★

## ●体ぽかぽか♪ 豆乳味噌スープ●



### (6 人分材料)

- ・鶏もも肉 60g
- ・ごぼう 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 80g
- ・南瓜 100g
- ・生姜 10g
- ・水 360ml
- ・コンソメ 4g
- ・白味噌 32g
- ・豆乳 280ml
- ・塩 0.8g ・パセリ 少々

### (作り方)

1. 水にコンソメを加え、鶏もも肉を煮る。火が通ったら、切ってゆでこぼした野菜を加え煮込む。
2. 野菜が柔らかくなったら豆乳・白味噌を加え、塩こしょうで味を整える。上にパセリを散らす

### ★プラスα★手間を加えて酵素を補給

- ①玉ねぎ・人参を茹でこぼす際に細切りにして、48℃以下のぬるま湯でじっくり浸ける。水気を切って器に盛り付けておく。
- ②玉ねぎ・人参を除き、同じ要領で作ったスープを火を止めて 10 分してから①の器に盛りつける



### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.6g
カリウム	318mg
リン	68mg
塩分	0.9g

※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♪  
さいきじんクリニック・管理栄養士