



# 1月栄養だより 2015.1



あけましておめでとうございます。今年も栄養だよりや食事の話を通じて、みなさまと関わりを深めていきたいと思ひます。良い一年になりますように。本年もよろしくお願ひ致します。

今月のテーマは「**低体温**」です。体温が低い「**低体温**」は生活改善が必要です。今月は、健康に冬を乗り越える為、体温アップをしていきましょう！

## ◆こんな症状はありませんか？

「**低体温**」とは、身体の中心部が**35℃**以下の場合をいひます。



…もしかしたら、

**低体温**が原因かもしれません！

◆本日の体温

◆理想の体温は

**36.5～37.0℃**です！！



肩こり



ぐっすり  
眠れない



頭痛



生理不順



更年期障害



腹痛

## ◆低体温になりやすい生活をしていませんか？

- 満腹になるまで食べる
- 冷たいものを食べるのが大好き
- 水分をつい多く摂ってしまう
- 運動不足が続いている
- ストレスを感じている
- 入浴はシャワーですませている



当てはまる項目が多いほど低体温になりやすい生活になっています。

## ◆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できない。**
- ・基礎代謝**12%**低下⇒**太りやすく痩せにくい**



## 免疫力、栄養アップの為にも、生活の中で体温を上げるよう心掛けましょう

### ●衣類・防寒具をフル活用する！

マスク・マフラー・腹巻きなどの防寒具で身体の熱を逃さないようにしましょう。



### ●寝る1時間前に**39～41℃**のお湯で**30分以上**入浴で寝る時もポカポカ！

30分の入浴時間がとれない場合は、湯船に出たい入りたいを5分ごとに繰り返す事で、身体の芯まで温まるスピードを早める事が出来ます！！リラックス効果もあり寝付きがよくなります。



運動をすることにより基礎代謝が上がり、体温アップにつながるのをお勧めです！

**運動を続けて、下半身を鍛えれば冷え知らずの体**

体温の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、自転車漕ぎやフルフルなど無理なく続けられる運動をお勧めしています。

●**血圧が比較的安定しやすい透析開始2時間のうちには是非運動をしてみましょう☆**  
透析中の運動によって、**体の毒素やリンの除去効率がアップするという報告もあります！**  
運動をご希望の方は遠慮なくスタッフへ声をかけて下さいね♪



**体を温める食べ物**

**体を冷やす食べ物**

**赤、黒、橙**  
**冬・寒い地方でとれるの物**  
**硬くて水分が少ない**  
**食品加工度の低いをしてない原**

**青、白、緑**  
**夏・暑い地方でとれるの物**  
**柔らかくて水分が多い食品**  
**加工した度の高い物、添加物の**

<主食>

<肉魚など>

**温** ご飯、もち、餅など

**冷** パン、うどん、など小麦粉

**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、ツナなど等加工品

<野菜など>

<飲み物>

**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、薬物野菜

**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

**ウルトラ生姜の作り方**



生姜は蒸して乾燥させると、体を温める作用がアップします！

- ①生姜は皮をむかずに、1~2mmにスライスし、2~3時間水にさらしてカリウムを抜く。
- ②生姜が重ならないように並べて蒸し器で蒸す。
- ③黒みをおびて見た目がお芋のように変化したら火を止める
- ④蒸し終わったら、天日干しなら1日、室内なら1週間ほど干して出来上がり☆
- ⑤フードプロセッサーやすり鉢で粉末状にしておけば、すぐに使えて便利です！



**生姜パワーでポカポカ**



生姜紅茶にハンバーグなど料理に混ぜて

調味料感覚で使えます！

さいきじんクリニック、管理栄養士

書式変更: フォント: 17 pt
書式変更: 中央揃え
書式変更: フォント: 17 pt
書式変更: 中央揃え
書式変更
書式変更
書式変更: フォント: 17 pt
書式変更
書式変更
書式変更: フォント: (英) HGP 創英角ホップ 体, (日) HGP 創英角ホップ 体, 12 pt
書式変更: フォント: (英) HGP 創英角ホップ 体, (日) HGP 創英角ホップ 体, 12 pt
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック
書式変更: 中央揃え
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック
書式変更: 中央揃え
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック, 11 pt
書式変更
書式変更
書式変更
書式変更
書式変更: フォント: (英) HGP 創英角ホップ 体, (日) HGP 創英角ホップ 体, 12 pt
書式変更
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック, 11 pt
書式変更
書式変更
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック, 11 pt
書式変更
書式変更
書式変更: フォント: (英) MS ゴシック, (日) MS ゴシック, 11 pt
書式変更
書式変更