



1月栄養だより



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えます。本年もよろしくお願い致します。

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。健康に冬を乗り越える為、生活習慣を見直しましょう！

★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°C 以下の場合をいいます。



肩こり



ぐっすり
眠れない



頭痛

生理不順

更年期障害

腹痛

…もしかしたら、

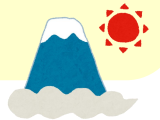
低体温が原因かもしれません！

＊本日の体温

℃

＊理想の体温は

$36.5 \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ です！！



★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°C 下がるとどうなる？

- ・免疫力が **37%** 低下 \Rightarrow 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 \Rightarrow 食べても栄養を十分に利用できない
- ・基礎代謝 **12%** 低下 \Rightarrow 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！

運動することにより基礎代謝があがり体温アップにつながるのをお勧めです

★運動を続け、下半身を鍛えれば冷え知らずに！

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。



透析中の運動により、身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！





●衣類・防寒具を活用する！

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時間前の入浴で寝る時もポカポカ、安眠効果も！

リラックス効果もあり寝付きがよくなります。



その季節、土地でとれる食材には意味があります！

★体温アップ効果！お勧め食材

体を温める食べ物

赤、黒、橙

冬・寒い地方でとれるの物

硬くて水分が少ない

食品加工度の低さをしない

<主食>



温 ご飯、もち
餅など



冷 パン、うどん
など小麦粉

<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

体を冷やす食べ物

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

<肉魚など>



温 卵、赤身肉、青魚
鮭



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

<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、緑茶、白
ワイン、ビール

ポカポカ★ポークジンジャー

身体を温める食材パワーでポカポカに！

<材料>

豚ロース肉	2枚	★	酒大さじ 1
キャベツ	50g		醤油大さじ 1.5
サラダ油	大さじ 1		みりん大さじ 1
りんご	1/8個		生姜すりおろし 5g
玉ねぎ	1/8個		

<作り方>

- ①★を合わせておく。キャベツは一口大に切り30分水さらしする。
- ②豚ロース肉を①と合わせ10分つける
- ③フライパンに油をしいて、②を炒め、キャベツを加えて軽く炒める。

生姜はすりおろして平にし、冷凍しておくると便利です！