



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して、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℃以下の場合をいいます



…もしかしたら、

低体温が原因かもしれません！

●本日の体温

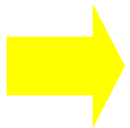
℃

●理想の体温は

36.5~37.0℃です！！

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
- 冷たいものが好き
- 水分を多く摂ってしまう
- 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℃下がるとどうなる？

- ・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！

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ります！！

★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！



その他、体温アップの工夫

- 衣類・防寒具を活用する！
- 寝る1時間前の入浴で寝る時もポカポカ、安眠効果も！



「地産地消」をご存じですか？
その季節、土地でとれる食材
には意味があります！

体温アップにお勧めの食材

体を温める食べ物

赤、黒、橙

冬・寒い地方でとれる物
硬くて水分が少ない
食品加工度の低く原形に近い物

体を冷やす食べ物

青、白、緑

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

<主食>



温

ご飯、もち

冷



パン、うどん
小麦粉製品

<肉魚など>



温

赤身の魚、肉

冷



インスタント食品
スナック菓子
加工食品

<野菜など>



温

根菜類
豆類



冷

夏野菜、果物

<飲み物>



温

紅茶
赤ワイン

冷



コーヒー、ビール
緑茶

あったか★筑前煮

<材料2人分>

鶏もも肉	120g	}	酒	大さじ 1	
大根	30g		醤油	大さじ 1.5	
ごぼう	20g		★	みりん	大さじ 1
人参	20g		生姜すりおろし	5g	
こんにゃく	20g		砂糖	大さじ 1.5	
れんこん	20g		だし汁	300ml	
厚揚げ	40g		ごま油	大さじ 1	



冬が旬の食材、根菜類ば
体温アップ効果あり！

エネルギー	341kcal
蛋白質	24.9g
リン	260mg
カリウム	440mg
塩分	1.3g

<作り方>

- ① ★を合わせておく。
- ② 材料をすべて食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき②を炒め、材料を炒める。★の調味料を加え、10分ほど煮る

さいきじんクリニック. 管理栄養士