



1月栄養だより



あけましておめでとうございます。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！！

★低体温になりに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



注意 →当てはまる項目が多いほど低体温になりに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！

また、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！



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・橙・黒
冬・寒い地域で摂れるもの
水分が少なく固い物
発酵食品

<主食>



温 ご飯、餅、
米粉製品



冷 パン・うどん・
小麦製品

<野菜など>



温 根菜、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

白・青・緑
夏・暖かい地域で摂れるもの
水分・油分が多く柔らかい物

<肉魚など>



温 卵、赤身の肉
青魚、鮭



冷 ソーセージ、ハム類
脂肪の多い肉、練り物、
ツナ等加工食品

<飲み物>



温 紅茶、日本酒、焼酎、
赤ワイン、豆乳
ウイスキー



冷 コーヒー、緑茶、白
ワイン、ビール、牛
乳

豚肉のレモン生姜焼き

生姜に含まれるジンゲロール(ショウガオール)という成分が抗炎症作用、冷え症改善に役立ちます！



<材料>

豚ロース薄切り肉	70g
片栗粉	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
レモン汁	大さじ1
玉ねぎ	50g
レモン	20g
植物油	小さじ2

<作り方>

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。ボウルに★を混ぜ合わせて豚肉を加えてからめ、10分ほどおく。
- ② 玉ねぎは薄切り、レモンは薄い半月形に切る。
- ③ フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら①を漬け汁ごと入れレモンも加えてからめる。

<栄養価>

エネルギー	357Kcal	リン	150mg
たんぱく質	13.1g	塩分	0.8g
カリウム	360mg		



さいきじんクリニック、管理栄養士