



1月栄養だより

2020.1

あけましておめでとうございます。今年も食事の話や栄養だよりを通して、みなさまと関わりを深めていきたいと思っております。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、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！！

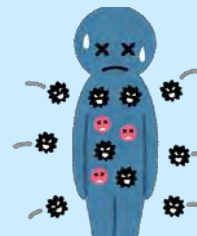


低体温になりやすい生活をしていませんか？以下の項目に当てはまるものが多いほど低体温になりやすい生活になっています。

- 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、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上がれば体温アップにつながるのをお勧めです



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！

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。

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♪



●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℃、30分以上の入浴で寝る時もポカポカ！

リラックス効果もあり寝付きがよくなります。



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

食品加工度が低く、原形に近い物

<主食>



ご飯、もち
米粉製品



パン、うどん
小麦

<野菜など>



根菜(人参、大根
ごぼう、れんこん)
生姜、芋類、豆類



夏野菜、果物
茎物野菜

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

<肉魚など>



卵、赤身肉、青魚



ソーセージ、ハム類
練り物、冷凍食品、加工品

<飲み物>



紅茶、日本酒、
焼酎、(赤ワイン)



コーヒー、麦茶
緑茶、白ワイン
ビール、冷酒

こちらは水分ですので注意

豆乳マカロニグラタン

豆乳などの蛋白質は筋肉を修復、増強して体温をアップさせます。

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、しめじは食べやすくカットする。マカロニは茹でておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①一口大にカットした鶏肉としめじを炒め取り出す。
- ③②のフライパンにバターを熱し玉ねぎを炒め、透明になったら火を止める。小麦粉を入れさらに炒める。豆乳を数回に分けて加え煮る。②とマカロニを加えてさっと煮る。
- ④③を耐熱皿に移しパン粉をのせ、オーブン 220℃で焼き色がつくまで焼く。

材料(2人分)

鶏もも 70g マカロニ 70g
玉ねぎ 30g パン粉 5g
豆乳 130g バター 7g
小麦粉 7g 塩こしょう少々
しめじ 20g コンソメ 4g

栄養量(1人分)

カロリー 288kcal
蛋白質 17.0g
リン 142mg
カリウム 308mg
塩分 2.0g

