



1月栄養だより

2015.1



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



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上がり体温アップにつながるのをお勧めです★



血圧が比較的安定しやすい**透析開始2時間のうちに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！

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。





●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、湯船に出たり入ったりを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。

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

食品加工度の低いをしない原形に近

<主食>

温 ご飯、もち、餅など

冷 パン、うどん、など小麦粉製品

<野菜など>

温 根菜(人参、大根、ごぼう、れんこん、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、添加物の多い物

<肉魚など>

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

<飲み物>

温 紅茶、日本酒、焼酎、赤ワイン

冷 コーヒー、麦茶、緑茶、白ワイン、ビール、冷酒

豆乳グラタン

良質の蛋白質を含むので筋肉を修復、増強して体温をアツさせます。

作り方

- ①ささみは一口大に切り玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは適当に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒め、透明になったらささみ、マッシュルームを入れ、火を通し塩こしょうで下味をつける。
- ③弱火で小麦粉を入れ焦げないように混ぜる。
- ④豆乳を数回に分けて入れよく混ぜる。耐熱皿に移しパン粉、チーズをのせトースターで焼く。

材料(2人分)

ささみ 60g チーズ 1g
 玉ねぎ 20g パン粉 5g
 豆乳 70g バター 2g
 小麦粉 7g 塩こしょう少々
 マッシュルーム 10g

栄養量(1人分)

カロリー 190kcal
 蛋白質 18.5g
 リン 150mg
 カリウム 330mg
 塩分 1.9g

