

こんにちは
栄養士です



体を温める食事を意識して 免疫力を高めましょう

病気にならない体を作るためには、自分の体質に合わせて毎日の食事を見直すことが大切です。最近、体が冷えやすく気力、体力ともに乏しい体質の人が増えてきているといわれ、中でも低体温の人が多くなっているそうです。低体温の体だと免疫力も低下し、病気にかかりやすくなります。

寒い季節だからこそ、体を温める食事にこころがけ、免疫力を高めましょう。



体を温める主な食材

穀類・豆類	黒ゴマ、そば
野菜・いも類 その他	カブ、ゴボウ、ショウガ、大根、玉ねぎ、にら、ニンジン、にんにく、ねぎ、パセリ、山芋、らっきょう、れんこん、卵、海そう、梅干し、チーズ、漬物、納豆、青のり、昆布、ひじき、海苔、もずく、わかめ
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉
魚介類	アナゴ、あさり、あじ、いわし、海老、かつお、鮭、いか、うなぎ、うに、かれい、しらす、たい、たこ、たら、たらこ、ひらめ、ぶり、まぐろ、かき、カニ、サバ、さんま、しじみ、ししゃも

ポイント

○ビタミン豊富な野菜を食べましょう。

野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープなど、火を通した野菜はたっぷり食べられ、体も温められます。特に根菜類は体を温める野菜(玉ねぎ、大根、ゴボウ、ニンジンなど)といわれています。また、野菜は冷え症に効果があるビタミンCやE、食物繊維が豊富で、血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。



○血行をよくする食品をとりましょう

香辛料(唐辛子、にんにく、ショウガ)やホットウーロン茶、少量のお酒、ねぎ、玉ねぎなどを料理に使いましょう。

※香辛料の食べすぎは禁物です！胃腸が弱っているときは控えましょう

○疲労回復にいいクエン酸をとりましょう

梅干し、レモンに多いクエン酸はエネルギー代謝を高めます。

○甘くて冷たいデザートは冷え症の大敵です

血行を悪くし、体温調節や自律神経の働きを低下させます。

○肉、魚、大豆製品をとりましょう

良質のたんぱく質は自律神経と体温調節の働きを正常にします。



○体温を上げるために、朝食をとりましょう

元気に1日を過ごすために、朝食は食べるようにしましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666