



まだまだ寒い日が続いておりますが、日々の寒さ対策はどのようにしていますか？

寒い場所で外から温かくするのはもちろん、日々の生活で内側から冷えにくい体づくりしておくのも対策のうち。風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあるので、体を温めて免疫力をアップさせておきましょう。



### 外側からあたためる 手先・足先・首・お腹

手足・・・手袋・靴下 首・・・ネックウォーマー・マフラー お腹・・・腹巻・お腹側にカイロを貼る



### 内側からあたためる 入浴・運動・温かい食事、飲物・体を温める食品

\*入浴：40度程度の湯船に15～20分程度（温度が高すぎると湯冷めしてしまう）

\*運動：筋トレがオススメ(スクワット・腕立て等)←筋肉量を増やすことで体温を上げる

\*温かい食事や飲物(自分の体温以上のもの)を摂るようにする(冷たい物は控える)

\*よく噛んで食べる

\*体を温める食品を積極的に摂る(下表をご参照ください)



体を温める食品 (冬の食材が多い)	
野菜	ショウガ、ニンジン、カボチャ、玉ネギ、山芋、ニラ、ごぼう、カブ、レンコン
果物	りんご、さくらんぼ
肉・魚	鶏肉、羊肉、鮭、鯖、タラ、ふぐ
調味料・香辛料	味噌、ニンニク、コショウ、シナモン、とうがらし
豆類など	小豆、黒豆、納豆
他	発酵食品(キムチ・味噌・納豆・醤油・チーズ・ヨーグルト・日本酒・紹興酒など)
体を冷やす食品 (夏の食材が多い)	
野菜	キュウリ、レタス、トマト、ナス、ほうれん草、小松菜、タケノコ
果物	柿、梨、バナナ、メロン、スイカ、パイナップル
飲料	麦茶、コーヒー、牛乳、豆乳
調味料など	酢、植物油

### ☑ 目覚めの白湯習慣

目覚めてすぐ50～60度程度の白湯(温めたお水)をコップ1杯飲むことで快適な目覚めが得られ、胃腸が活発化して消化が良くなると言われています。



冷え対策にも!

### 今月のピックアップ食材 ～牡蠣～

旬：11～4月

特徴：食品の中でもダントツに亜鉛が多い

【注目成分】

- ・亜鉛・・・免疫力向上・味覚を正常に保つ  
肌や髪を健康に保つ
- ・タウリン・・・疲労回復・肝臓を元気にする
- ・鉄分・・・貧血予防(レモンや大根と合わせると吸収率アップ)



### お食事相談してみませんか?

管理栄養士があなたのサポートをします  
一緒に生活改善に取り組んでみませんか?

相談を希望される方は医師・または院内  
スタッフにお声かけください

所要時間：初回 30分(2回以降20分程度)



※「栄養だより」のバックナンバーお渡しできます! お気軽に栄養士まで