

からだを温める食事～冷えが気になる方へ～

栄養ニュース

平成 27 年 第 206 号

発行：刀根山病院栄養管理室

寒い日が続いていますが、冷えにお悩みではないですか？

冷えは「万病のもと」と言われており、放置しておくとも、疲れやすい、寝つきが悪い、頭痛、腰痛、肩こり、生理不順などの様々な体の不調を引き起こします。冷えの原因を知り、しっかりと対策をしましょう。

冷え性の原因とは？

★熱をうまく作れない

偏った食事や不規則な食事をしている人は、熱を作るエネルギー源が不足しています。また、筋肉は熱産生に重要な役割を果たしており、運動不足や筋肉量が減少すると体内で十分な熱が作れません。

★せっかく熱をつくっても、手足などの隅々までうまく運べない

熱は、血液によって全身に運ばれますが、ストレスによる自律神経の乱れや、貧血や低血圧動脈硬化などが原因で血液循環が悪くなると、隅々まで熱が運ばれず、冷え性の原因になります。



冷え症の解消法とは？

冷えの原因は様々ですが、冷えの解消法の1つとして、体を内部から温め、血行を良くするために、しっかりと食事を摂ることが挙げられます。下記に示す栄養素が含まれた食品を3度の食事の中に積極的に取り入れましょう。



たんぱく質

胃腸で消化・吸収され、代謝される際に熱エネルギーを発生させる

多く含まれる食品
肉類、魚、大豆製品、乳製品、卵など



鉄

貧血を改善し、血行を良くする

多く含まれる食品
レバー、赤身の肉、ほうれん草など



ビタミンB1

代謝を促進する

多く含まれる食品
豚肉、胚芽精米
玄米、大豆製品など



ビタミンE

血管を拡張させ、血行を良くする

多く含まれる食品
ナッツ類、かぼちゃ、ツナ
など



ビタミンC

鉄の吸収を促進する

多く含まれる食品
果物、緑黄色野菜、芋類
など



❄️ 冷え症対策レシピ ❄️



材料 (1人分)

- 生姜…10g
- 豚ばら肉…20g
- ねぎ…5g
- にんじん…10g
- みそ…12g
- 大根…20g
- だし汁…200cc
- 里芋…20g
- サラダ油…小さじ1
- 木綿豆腐…50g

具たくさん豚汁



206kcal



塩分 1.7g

1. 豚肉は3cm幅に切り、にんじんと大根はいちょう切り、里芋は輪切り、生姜は千切り、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に油を入れ豚肉を炒める。色が変わったらにんじん、大根を加えさっと炒める。
3. だし汁を入れ沸騰したら里芋を入れ中火にしてアクをとりながら煮る。
4. 里芋に串を通し、煮えたことが確認出来たら豆腐を一口大の大きさにして入れる。
5. みそを溶き入れ、千切り生姜の半量を入れてひと煮立ちさせる。
6. お椀に盛り、ねぎ、生姜を上に乗せる。