



栄養ひとこと便

1月号 No.259

毎月、知つて得するほつとな情報をお届けします。
寒い日が続き、身体の冷えが気になる方も多いのではないでしょうか？



温活って??

今月のほつとな情報は「**温活**」についてです。

温活とは、身体を温めることで基礎体温を高め、体調不良を改善する活動をさします。

冷えにより血行が悪化すると免疫や臓器機能の低下が起り、不調に繋がるため「冷えは万病のもと」とも言われています。日々の食事で身体を温め、新しい1年を元気に過ごしましょう。

注目の栄養素

★たんぱく質（肉や魚、豆類）

消化の過程で多くの熱を产生し、身体の内側から温めてくれます。代謝に必要なビタミンB6（赤身魚や内臓肉に多く含む）と一緒に摂取しましょう。

★ショウガオール（生姜）

生姜に含まれる辛み成分に血行促進効果があります。生姜を細かく刻むとより効果が高まります。

★ポリフェノール（カカオ、ベリー類）

血管拡張作用があります。ココアがおすすめです。

★ビタミンE（種実類、油脂類）

血行を促進する働きがあります。

脂質の過剰摂取には注意しましょう。



食べ方の工夫

★煮物料理やあんかけ料理

加熱すると身体の芯から温まります。あんかけは保温効果があり寒い冬におすすめです。

★良く噛んで食べる

噛む回数が多くなると血流が良くなり、身体が温まりやすくなります。

★1日3食摂取する

エネルギーが不足すると筋肉が分解されて代謝が低下し、冷えやすい身体になります。

寝ている間に下がった体温を上げるために朝からしっかり食事を摂取しましょう。



※病態により食材に制限のある方はご注意ください。

南大阪病院栄養科