

令和8年 しがぞせい苑 栄養だより

1月

寒さに負けない～温活について～

新しい年が始まりました。本年も栄養や健康についてお伝えしていきたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

まだまだ寒い日が続きます。体の冷えは万病のもとと考えられ、体温が低下することで様々な体調不良が起こりやすくなります。

今月は冷えを取り除く「温活」についてお知らせします。



理想的な体温は 36.5°C~37.0°C であり、平熱が 36.5°C 以下の場合は冷えによっての体調不良が起こる可能性が高いと言われています。

以下の症状がある場合、冷えが原因かもしれません！！

- ✓ 風邪をひきやすい
- ✓ 手足が冷たい
- ✓ むくみが強い
- ✓ 腹痛、下痢、便秘

など



～冷えを改善し、身体を温めるための栄養素～



熱エネルギー源となる栄養素

糖質 : ご飯、パン、麺、芋類



たんぱく質 : お肉、魚介類、卵、大豆類、乳製品

脂質 : ナッツ類、アボカド、バター、油



血液の流れを良くし新陳代謝に役立つ栄養素

ビタミンE : 緑黄色野菜、大豆類

エネルギー代謝をサポートする栄養素

ビタミンB群

ビタミンB1 : 豚肉、ウナギ、大豆類、緑黄色野菜



ビタミンB6

: 肉類、卵、乳製品、大豆類

ビタミンB12 : 魚介類、卵、チーズ



新陳代謝をスムーズにする栄養素

亜鉛 : 貝類、レバー、海藻類

マグネシウム : 大豆類、海藻類、ナッツ類

辛味成分で体を温める成分

ショウガオール : 生姜



カプサイシン : 唐辛子



ピペリン : こしょう

サンショウオール : 山椒



貧血による冷えの予防する栄養素

鉄分 : レバー、かつお、ほうれん草、ひじき、ココア



一緒に食べると鉄分の吸収をサポート

ビタミンC : ネギ、白菜、みかん、キウイフルーツ



これらの栄養素、食材以外にも温かい食事を取ることも有効です。

栄養バランスのとれた食事や温かい食事、規則正しい食習慣を心がけて、冷えに悩まないホカホカな毎日を過ごしましょう。

