

令和8年

1月

しがそせい苑 栄養だより

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、よろしくお願い致します。

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℃～37.0℃であり、平熱が 36.5℃以下の場合は冷え
によつ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



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



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

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
ペペリン : こしょう
サンショオール : 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
ホカホカな毎日を通しましょう。

