



栄養だより

第16号 2023年1月号

温活で冷えを改善！

人は食べることや体を動かすことで内臓や筋肉から熱を作り出し、その熱が血液によって体のすみずみまで運ばれ、細胞に酸素や栄養を供給することで体温をキープしています。しかし、食事量が少なかったり栄養バランスが悪かったりすると、吸収される栄養素や体の中で作り出されるエネルギーが少なくなるため、体は冷えてしまいます。普段から体を温めるような食生活をおくると良いですね。






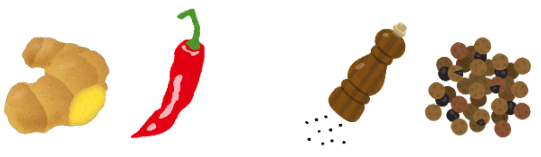

食事の摂取不良
バランスの悪い食事



- ・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

～冷えを改善するための栄養素～

おすすめの栄養素としては、熱エネルギー源となる糖質・たんぱく質・脂質です。またこれらの栄養素がエネルギー源として円滑に変換されるために必要となる、ビタミンB群も重要となります。その他には、生姜や唐辛子などの辛味成分にも体を温める効果があります。

糖質	 ごはん、パン、麺、芋類、かぼちゃなど	ビタミンB群	ビタミンB6… ささみ、バナナなど  ビタミンB1… 豚肉、豆腐など  ビタミンB12… 魚介類など 
たんぱく質	 肉、魚介、豆腐、卵、乳製品など	辛味成分	 生姜(ショウガオール) こしょう(ピペリン) 唐辛子(カプサイシン) 山椒(サンショオール)
脂質	 バター、マヨネーズ、油、アボカド、ナッツ類など		

～おすすめレシピ～

生姜入り鶏団子スープ



《材料(2人前)》

- ・鶏ひき肉…150g
- ・生姜…10g
- ★ [醤油、酒…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2
- ・しめじ…40g ・大根…90g
- ・にんじん…20g
- ・ごま油…大さじ1
- ・水…400ml
- ・鶏がらスープの素…大さじ1
- ・塩…少々
- ・薬味ねぎ…少々

《作り方》

1. しめじは石づきを切りほぐす。
2. にんじん、生姜、大根の皮をむき、にんじんは細切り、生姜はみじん切り、大根はいちょう切りにする。
3. 鶏ひき肉にみじん切りにした生姜と★を入れてこね、スプーンで丸く形を整える。
4. 中火で熱した鍋にごま油をひき、1と2を入れ炒め、水、鶏がらスープの素、塩、3を入れひと煮立ちさせる。
5. 最後に薬味ねぎを盛る。

掲示期間 2023年1月1日～2月28日 栄養管理室