

栄養だより



【今月のお膳】



冬号

甘木中央病院 栄養室



<献立>

- ・ちゃんぽん
- ・小豆とさつまい煮
- ・大根と柿の甘酢和え
- ・果物

ポイント

熱々具沢山ちゃんぽんで心も体も温まります！

温活で冷え性対策！

気候が寒くなり、体が冷えやすい時期になってきました。寒くなることで、自律神経の乱れや血行不良により血液の流れが悪くなり、体温調節が上手にできず、冷えが起きやすいといわれています。冷え予防・血行不良改善のために**食事・運動・入浴**などで体を温めることが重要です！

食事面でのおすすめ栄養素は、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利用するために必要な**ビタミンB群**も重要です。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。



【冷えを改善する栄養素】

糖質



*ごはん・パン・麺・芋類・かぼちゃなど

たんぱく質



*肉・魚介類・豆腐・卵・乳製品など

脂質



*バター・マヨネーズ・アボカド・油・ナッツ類など

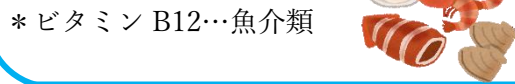
ビタミンB群



*ビタミンB1
…豚肉・大豆製品など



*ビタミンB6
…ささみ・バナナなど



*ビタミンB12…魚介類

辛味成分



*とうがらし・生姜・こしょう・山椒・にんにくなど