



栄養科だより 10月号



秋分(9/22)から立冬(11/7)の前日までは、乾燥の上に冬の寒気が加わる『^{りょうそう}涼燥』の時季です。薬膳の視点から、潤いを補い身体の冷え予防にも

繋がる乾燥対策についてお話しします！

薬膳では、辛み成分が強すぎると、発汗を促し体を乾燥させやすいと考えられるため胡椒や唐辛子などの香辛料はほどほどに♪



【症状】

「肺の潤い不足＝皮膚の乾燥」

- ・口や鼻が渴く
- ・肌や髪が乾燥する
- ・便秘になりやすい
- ・喉が乾燥で痛くなる

ひどくなると喘息などの症状にも繋がる可能性があります。



【対策】

【食事編】

- ・潤いをもたらす食材
はちみつ、白ごま、豆乳など
- ・身体を温める食材
ネギ、生姜、シナモンなど
- ・飲み物
紅茶、ほうじ茶など



【行動編】

- ・うがいやマスクの使用（乾燥予防）
- ・寝起きに白湯を飲む
(冷え予防と胃腸の働きを良くし、便秘解消にも効果的♪)
- ・定期的な深呼吸（肺機能を強化）
- ・レモンやミカンなどの柑橘系の香りでリラックス☆



〈白ごまハチミツ豆乳〉

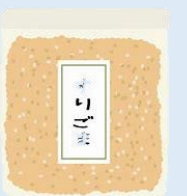
【材料】

豆乳 200ml
すり白ごま 小さじ1
ハチミツ 小さじ1

【作り方】

豆乳にすり白ごまとハチミツを入れ、混ぜて完成☆
(濃さは好みで♡)

アレンジとしてココアやきな粉で代用したり、シナモンをかけても美味しいです♡



※一歳未満のお子さんにはハチミツは与えないでください

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで



令和6年10月1日発行 星総合病院栄養科



HOSHIEIYOUKA