

三春病院 栄養だより 2月号

皆さん、食べ物には身体を温める性質の食材があることを知っていますか？
寒い日が続くと身体が冷え、不調も多くなります。

今回は ①身体の冷えによって起こる影響 ②冷え改善効果の食材 について
お伝えします！

①冷えによる影響

腸が冷える → 消化吸収（消化不良）・排泄トラブル（下痢/便秘など）が増える

↓
食事から十分に栄養が摂れない＝体に必要なエネルギーや栄養素が不足した状態

↓ 状態が続くと…

↓
血液が汚れ、老廃物が溜まってしまう

↓
低体温・疲れやすい・冷え性・むくみ・風邪をひきやすいなどの不調が出てくる



②冷え改善効果の食材！

○身体を温める食材：含まれる栄養素♪

ビタミンC：血液のもと＝鉄の吸収を助ける働き
血液が増え全身に！→体が温まる

ビタミンE/ショウガオール：血流をよくする

硫化アリル：発汗作用 など…



かぶ



かぼちゃ



玉ねぎ



にんにく



しょうが



長ねぎ



にら など…

発酵食品：代謝を促し、
身体を温めてくれます！



納豆



キムチ



チーズ

など…

○身体を温める飲み物

紅茶・フーアル茶・しょうが湯

ココア・黒豆茶 → 血管拡張作用♪

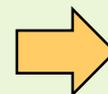
☆ 血行促進！かんたん豚キムチ ☆ 1人分 343Kcal/塩分1.8g 完成！！

【材料】 2人分

- ・豚こま肉(バラでも○) 140g
- ・かぶ 30g
- ・人参 30g
- ・かぼちゃ 30g
- ・白菜キムチ(市販) 80g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・ごま油 2g

【作り方】

1. 野菜を1cm角切りにカット
2. 1を電子レンジで2分温める
※足りない場合は追加
3. フライパンにごま油を入れ
野菜+豚肉+白菜キムチを炒める
4. 火が全体に通ったら
めんつゆで味を調える



ごはんの上に乗せてもOK♪