

2021

12月号

大学生協 管理栄養士からの 食生活通信

しっかりとろう！ 冬の寒さに負けない栄養

今年もあと残り1ヶ月ですね。新型コロナに加えてインフルエンザ。今年も昨年に引き続きウイルス対策が重要ですね。そして寒さ。寒くなってくると、人間の体は低温に適応するよういろいろと変化しますが、充分な栄養をとっていない人は、より厳しく寒さを感じます。しっかり栄養をとって冬の寒さに負けない体作りをしましょう！



エネルギー

冬になると、体は低い気温に対して、平常の体温を保とうと防衛します。特に新陳代謝を調節する甲状腺ホルモンの分泌が増えてきて、代謝が盛んになってくるのです。冬は一番寒いので、エネルギーが多く必要な時です。食事の量、質ともに気を配りスタミナをつけましょう。



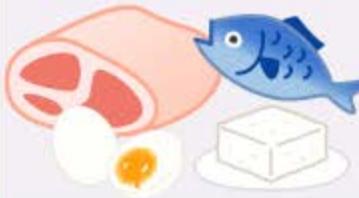
脂肪

冬こそ脂肪がたくさん必要な時です。脂肪は1gあたり9キロカロリーもあり、たんぱく質や糖質の2倍以上もあります。それに油ものは腹持ちがいいので、空腹感のために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養素です。油を使う揚げ物や炒め物を食べて、寒さに対する抵抗力をつけましょう。



たんぱく質

たんぱく質はあなたの体そのものです。筋肉も血液も髪の毛も。脂肪や糖質でいくらエネルギーをとっても、たん白質が充分でなければ、体力のない脂肪太りの体になるばかりです。肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を充分にとつて体力をつけることが必要です。



ビタミン

ビタミンは体の機能調節や維持に欠かせない栄養素です。ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪に対して抵抗力をつけてくれます。

ほうれん草・ゴマ・あえや・かぼちゃなど緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。それに食後、みかんを1,2個食べるとさらに効果的です。



加熱すると たっぷりとれる 野菜を食べよう！

なかなかとれない野菜も加熱すれば、たっぷり食べられます。今の時期にとれる野菜はごぼうや大根などで、越冬のためにじっくりと養分を貯蔵しています。加熱した野菜をとり、体を温め、寒さにそなえましょう！

ごぼう

根には炭水化物のイヌリンが多く、カルシウムを含む。繊維質がとても多く、便秘予防の効果が期待出来る。



大根

根にはジアスターの消化酵素、葉にはβ-カロテン(ビタミンA)、カルシウム、ビタミンC等多くの栄養を含む。



β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜、目の機能を強化する働きが期待出来る。さらに葉に含まれるビタミンCやEと一緒にとると、強い抗酸化作用が期待出来る。

人参



腸内環境を整えて便通を改善する水溶性食物繊維が含まれており、体の塩分を外に排出させる効果のあるカリウムや、糖質をエネルギーに変える働きを補助するビタミンB1を含む。

里芋



おすすめ メニュー



豚汁うどん / モバ

豚汁

