

2021
12月号

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。そして寒さ。寒くなってくると、人間の体は低温に適應するよういろいろと変化しますが、十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。しっかりと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んです。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。それには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、寒さに対しての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、たんぱく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り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、あえやかぼちゃ煮**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蓄しています。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。



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

大根

根にはジアスターゼの消化酵素、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。



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

