



# 1月の栄養だより



2012. 1. 2

2012年最初のテーマは低体温についてです♪実は体にとって体温1度の違いは大変な事なんですよ！低体温を改善して、元気いっぱい2012年をスタートしましょう！

## ★理想の体温は36.5~37.0℃★

### ●体温が1℃下がると…？

- ・免疫力が37%低下、感染症にかかりやすくなる！
- ・新陳代謝が12%低下、汗をかきにくくなり老廃物が体の外に出にくくなる！
- ・がん細胞は35℃付近が最も増えやすく、がん患者の90%が低体温といわれます。

### ●低体温の原因は…？

食べ過ぎ、体を冷やす物の摂りすぎ  
塩分の摂りすぎ



運動不足、必要以上の薬の飲みすぎ

シャワーなど誤った入浴方法、ストレス

## 食習慣&生活習慣を見直し、低体温を改善しましょう！

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。

腹八分目にし、体を温める食べ物を意識して選択してみてください★

### 体を温める食べ物

- ①赤、黒、橙の食品
- ②冬が旬のもの
- ③北方産
- ④水分の少ない食品
- ⑤加工度の低い原形に近い物



ご飯、餅など  
米製品、そば



紅鮭(塩鮭でない)  
青魚、卵、塊の肉



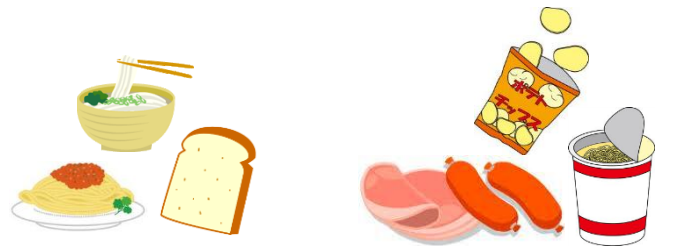
根菜類(人参、大根  
ごぼう、れんこん等)  
ねぎ類、にんにく  
生姜、芋類、豆類



紅茶、日本酒、  
焼酎、赤ワイン  
温かい・常温の物

### 体を冷やす食べ物

- ①青、白、緑の食品
- ②夏が旬のもの
- ③南方産
- ④水分の多い食品
- ⑤加工度の高い物、添加物の多い物



パン、うどんなど  
小麦粉製品

ソーセージ、ベーコン  
ハム、ツナ等加工品  
インスタント、冷凍食品



夏野菜、レタス等  
水分の多い野菜



コーヒー、ビール  
冷酒、冷たい飲み物

## 生活の中で体温を上げるには…



### ●衣類、防寒具をフル活用！

マスク、帽子、マフラー、腹巻きなどの防寒具1つで衣類1枚の保温効果があります！首・肩の後ろ、心臓付近をしっかりと温めましょう★

### ●毎日39～41℃のお湯で30分以上入浴する習慣を！

41℃では水位は心臓以下、39℃ではリラックス効果もあります。湯冷めに注意！

### ●下半身の運動をして、熱を生みやすい体作りを！

人間の体熱の40%以上は筋肉で生まれています。そして筋肉の70%は下半身にあるので、踏み台運動や散歩など、無理のない運動を継続して行いましょう！

## ♪ナノバブル温浴のご紹介♪

リハビリルームぷらすあるふぁでは、ナノバブル水を用いた温浴を行っています♪  
ナノバブルという細かい泡による刺激で、**血行が良くなり、**  
続けることで**体温も上がってきます★**

### ●通院されている透析患者様の生の声…

- ・穿刺の痛みがましになった！
- ・汗をかきやすくなった！
- ・冷え症が解消された！

体験希望の方は  
栄養士まで  
お気軽にどうぞ！



## ●体温めぽかぽかメニュー●

### 超かんたん!!具沢山かぼちゃ味噌汁

体が温まるかんたん味噌汁で、気持ちもポッカポカ～♪

#### (1人分材料)

- ・かぼちゃ… 30g
- ・ごぼう… 10g
- ・にんじん… 10g
- ・だいこん… 10g
- ・鶏ミンチ… 10g
- ・生姜… 3g
- ・にんにく… 1g
- ・いりこだし… 200cc
- ・味噌… 8g
- ・小ねぎ… 3g

#### (作り方)

1. フライパンにサラダ油(適量)、にんにく、生姜(ともにみじん切)を入れ、弱火にかける。
2. 香りが出て、フツフツしてきたらかぼちゃを入れ中火に。
3. かぼちゃがなじんだら、残りの野菜とだしを加えてふたをして12分ほど煮る。
4. その後、鶏ミンチを入れ、かぼちゃや根菜などが柔らかくなったら、ミンチのアクを取り味噌をとく。
5. お好みでネギなどを入れる。



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	4 g
カリウム	279 mg
リン	57 mg
塩分	1.2 g

※体を温める食べ物には、リン、カリウムが多く含まれる場合があります。

「食べたいけど気になる…」という場合は、お気軽に栄養士にご相談ください♪