



1月栄養だより

2021.1

あけましておめでとうございます。今年も食事の話や栄養だよりを通して、みなさまと関わりを深めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

今月のテーマは「**低体温**」です。体温が低い「**低体温**」は生活改善が必要です。健康に冬を乗り越える為、体温アップをしていきましょう！

こんな症状はありませんか？

「**低体温**」とは、身体の中心部が35℃以下の場合をいいます。



…もしかしたら、

低体温が原因かもしれません！

✿ 本日の体温 ℃

✿ 理想の体温は

36.5～37.0℃です！！

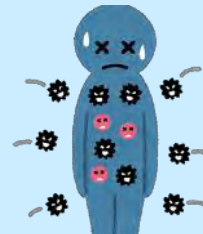


低体温になりやすい生活をしていませんか？以下の項目に当てはまるものが多いほど低体温になりやすい生活になっています。

- 満腹になるまで食べる
- 冷たいものが好き
- 水分を多く摂ってしまう
- 運動不足が続いている
- ストレスを感じている
- 入浴はシャワーですます

✿ 体温が1℃下がると？

- ・免疫力が37%低下⇒**病気やウイルスから身体を守る力が低下**
- ・消化酵素の働きが50%低下⇒**食べても栄養を十分に利用できない**
- ・基礎代謝12%低下⇒**太りやすく痩せにくい**



～免疫力、栄養アップの為に、生活の中で体温を上げるよう心掛けましょう～

また、運動することにより基礎代謝が上がり体温アップにつながるのをお勧めです



透析中の運動によって、**体の毒素やリンの除去効率がアップする**という報告もあります！

体温の40%以上は筋肉で作られます。そして、筋肉の70%は下半身にあります。

透析室では、自転車漕ぎやフルフルなど無理なく続けられる運動をお勧めしています。

運動をご希望の方は遠慮なくスタッフへ声をかけて下さいね♪



●衣類・防寒具をフル活用する！

マスク・マフラー・腹巻きなどの防寒具で身体の熱を逃さないようにしましょう。

●寝る1時間前に39~41℃、30分以上の入浴で寝る時もポカポカ！

リラックス効果もあり寝付きがよくなります。



体を温める食べ物

赤、黒、橙
冬・寒い地方でとれる物
硬くて水分が少ない
食品加工度が低く、原形に近い物

<主食>



温 ご飯、もち
米粉製品



冷 パン、うどん
小麦

<野菜など>



温 根菜類、生姜、芋
類、豆類



冷 夏野菜、果物
葉物野菜

体を冷やす食べ物

青、白、緑
夏・暑い地方でとれる物
柔らかくて水分が多い食品
加工した度の高い物、添加物の多い物

<肉魚など>



温 卵、赤身肉、青魚



冷ソーセージ、ハム類
練り物、冷凍食品、加工品

根菜類は体温アップに良いとされています。

★鶏肉の彩り甘酢炒め★



栄養量(1人分)
 カロリー 226kcal
 蛋白質 15.5g
 リン 116mg
 カリウム 326mg
 塩分 2.0g

材料(2人分)

鶏もも 80g	酒	大さじ 1
玉ねぎ 30g	醤油	小 1
人参 30g ★	砂糖	大 1/2
レンコン 20g	みりん	大 1
サツマイモ 30g	オイスターソース	小 1
●酒 少々	酢	小 1
●醤油 少々	鶏ガラスープ	小 1/2
●片栗粉 少々	水	大 1
サラダ油		大 1

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、人参は乱切り、レンコンは1cmの輪切り、サツマイモは半月切りにする。
- ②一口大にカットした鶏肉に●をもみこんでおく。★を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し一口大にカットした鶏肉を炒め、①の野菜を加え、炒める。
- ④★の調味料を加え、とろみが付いたら出来上がり。