

栄養情報だより

寒さに負けない体づくり～温活について～

体の冷えは「万病のもと」とも考えられ、体温が低下することでさまざまな体調不良が起こりやすくなると言われています。

みなさんも冷えを取り除く『温活』を日々の生活に取り入れてみませんか？



理想的な体温は **36.5℃～37.0℃** であり
平熱が 36.5℃ 以下の場合は冷えによって
体調不良がおこる可能性が高くなりやすいと
言われています！



体を温める栄養素

たんぱく質

筋肉をつくり熱を産生する

《多く含む食品》

肉類・魚類・卵・大豆製品



鉄

血液中のヘモグロビン合成に必要な
全身に酸素を運び体温を維持する

《多く含む食品》

レバー・ひじき
かつお・ほうれん草



ビタミンE

血液の流れを良くして
肌の新陳代謝を上げる

《多く含む食品》

かぼちゃ・小松菜
ほうれん草



ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして
血行改善を促す

《多く含む食品》

ネギ・白菜・みかん
キウイフルーツ



これらの食品に加え、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。まだまだ寒い日が続きますが、ご自愛ください。

2023年1月 小林市立病院 臨床栄養室

