



栄養課だより

2023.12
Vol.30

師走を迎え、厳しい寒さが身に染みる季節となりました。
みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

12月の行事食紹介



今月の行事食では『クリスマス』をテーマに、
オムライス・フライドチキン・コーンスープ・パンナコッタ
をお届けしました♪

年末年始は行事が重なり、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、
こまめに動いて運動不足を解消しましょう!!
そしてゆっくりと身体を休め、暖かくしてお過ごしください♪



身体を内側から温めよう

「体温が1℃下がると免疫力は約30%低下する」とわれています。
代謝を上げて身体の内側から温める方法についてご紹介します。

①身体が温まるものを食べる

※特徴* 冬が旬の食材・水分が少ないもの・地中で育つもの・発酵食品



②身体を冷やすものを避ける

※特徴* 夏が旬の食材・南国育ちのもの・水分が多いもの・地上で育つ物



③加熱したものを摂る

同じ食材でも、加熱するだけで熱産生の効率がアップします。
例えば生野菜サラダではなく、温野菜のサラダ
やスープにするだけで熱産生が高まります。



⑤こまめに動く

下肢の筋肉を鍛えると、血液を循環させるポンプの
役割が強まり、身体を温めるのに役立ちます。
できるだけ徒歩か自転車で移動し、足腰の筋肉を
使うようにしましょう。



④たんぱく質を十分に摂る

たんぱく質は筋肉の材料となるため、積極的に摂りたい栄養素のひとつ。毎回の食事で手のひらと同じくらいの大きさのたんぱく質を含む食材を摂るのが理想的です。



⑥お風呂にゆっくりと浸かる

入浴はシャワーで簡単に済ませるのではなく、湯船にしっかりと浸かるようにしましょう。15分以上浸かる場合は、身体への負担が少ない半身浴がおすすめです。

