

さくら通信 10月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

体をあたためよう

気温が下がるこの時期は、体が冷えて体調を崩してしまうこともありますよね。10月号では、体の冷えを改善する食生活のポイントをご紹介します。



体が冷えてしまう理由 ※1

①食事量が足りない ②運動量・筋肉量が足りない ③ストレスが溜まっている

- 栄養不足や運動不足では、十分な熱がつくられません。また、ストレスで自律神経が乱れると、血の流れが悪くなったり、体温の調節機能がうまく働かなくなります。その結果、**熱が全身に運ばれず、冷えが生じます。**
- 冷えを放っておくと、肩こりや頭痛、便秘、下痢をひきおこすこともあります。

冷えの改善におすすめの食材 ※1

➤ 冷えの改善には、熱を運ぶ**血液の流れをよくすること**が大切です。

しょうが



血行促進や殺菌、抗酸化、**食欲増進**などの効果がある。**細かくしたり、加熱したりすると、体を温める効果がアップ！**

とうがらし



体内の脂肪を燃焼させて、エネルギー消費を促し、肥満を防ぐ。**血行促進**や発汗、**体温上昇**、**食欲増進**などの作用がある。

冷えを撃退！食生活のポイント

□ バランスのよい食事をする ※1

- ・ 主食、主菜、副菜（＋汁）といった定食スタイルの食事を意識すると、それぞれの栄養素を満遍なくとることができます。



□ 朝ごはんを食べる ※2

- ・ 朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動開始により上昇した体温を維持します。
- ・ また、脳のエネルギー補給や、生活リズムの形成において重要な役割を果たします。
- ・ 朝は特に、脳やからだのエネルギー源となる**糖質（主食）**、体温を上げて代謝を活性化する**たんぱく質（主菜）**をそろえて食べましょう。

時間がない方は、**納豆ご飯**や**卵かけご飯**、
あまり食欲がない方は**バナナと牛乳**など

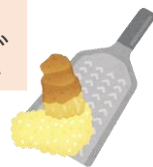


□ 体を温めるしょうがや唐辛子を取り入れる ※1

- ・ 朝に生姜湯を飲む
- ・ にんにく生姜のタレを作り置きする
- ・ すりおろした生姜を汁物や炒め物に加える
- ・ 鍋ものや煮物に唐辛子を少し加える など



体を冷やしにくい**冬が旬の根菜類**や、食欲を増進させる**にんにく**と組み合わせるのがおすすめ！



メールやSNSでも相談をお待ちしております！
桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK
(北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)

※2 生活リズムの確立と朝食（食事）第3章（文部科学省）