

えいよう通信



寒さの厳しい季節になりました。この時期に悩まされるのが冷え症や肩こり。皆さんはいかがでしょうか。主な原因は血行不良にあります。今回は血行改善に役立つ情報をお届けします。

「血行改善効果のある食事」

● ビタミンE、鉄分、ビタミンB1を充分に摂る

ビタミンEは、赤血球を変形させ、血管を広げて細部まで血液が循環するよう働きかけます。また、鉄分は血液の構成成分として重要です。ビタミンB1は筋肉の疲労回復や糖質の代謝に関わり、体を温めます。逆に気を付けたいのが、糖分や脂肪分・塩分の摂り過ぎ。血液濃度を上げ、循環を悪くしますので控えめに。

● 「温」の性質をもつ食材に注目

慢性的な冷えを改善するには体を中から温めるのが効果的です。東洋医学では、体を温める陽の食材と体を冷やす陰の食材を使い分けています。陽の食材には、寒い環境に育つ根菜類や、時間をかけて育つ穀類、脂肪が少なめの肉類、丸ごと食べられる種実類等が多く存在します。陰の食材には、暑い環境で育つ野菜やカリウムの多い果物が多いですが、これらも加熱調理して温かく食せば体を温める陽の食材に変わります。

● 発汗作用のある食材を活用する

ご存じの通り、唐辛子や生姜は新陳代謝を活発にさせ、発汗作用を高める働きがあります。これらを使ったレシピなども沢山ありますので、普段の料理に一品加えてみてはいかがでしょうか？

★かぼちゃの煮物(副菜)

南瓜には **βカロチン・ビタミンC・ビタミンE** が多く含まれています。感染症への抵抗力をつけて負けない体作りを。

★鯖のカレーソースかけ(主菜)

鯖の脂には、血液をサラサラにして動脈硬化などを防ぐ **EPA** と脳細胞と網膜に有効に働く **DHA** が含まれています。肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質は1食に1品入れるようにしましょう。

★小松菜とえのきのゆかり和え(副菜)

骨や歯を育てる **カルシウム** が多い小松菜と、糖質をエネルギーに変える **ビタミンB1** が多いえのきで、心も体も元気に！

★ご飯(主食)

和食メニューにはやっぱり白ご飯ですね。エネルギー源となる主食はお茶碗1杯を目安に食べましょう。

★清汁(汁物)

塩分の多い汁物には野菜を沢山入れましょう。

当院のある日の夕食



- 【献立】 ●栗赤飯 ●幽庵焼き ●ミニ天ぷら
 ●煮物 ●ポテトサラダ ●なます
 ●デザート ●フルーツ ●清汁
 季節を感じる御膳で大変好評でした！

(食事提供) 日清医療食品(株)

紅葉弁当

11月の行事食

寒さ対策にオススメ!! 体を温める野菜



寒い時期に食べる機会が増える鍋料理は、冷えた体を芯から温めてくれます。また、色々な食材を使うことで栄養もたっぷり摂ることができ、野菜から溶け出してしまった栄養分は煮汁を飲むことで逃さず摂取することができます。