

# NST 通信 V01.32

令和5年1月号

## ○冬の体調を整える食事

新しい年を迎え、寒さも本格的になってきました。冷えやすい冬場は、体温が低下することで免疫が弱くなり、体調を崩しやすくなります。

そんな冬を健康的に過ごすためには、「冷えない身体づくり」が重要です！



### 1. まずは朝ごはんをきちんと食べる！

体温は起床時に最も低く、起床後朝食を摂ることによって急激に上昇。昼過ぎから夕方にかけて緩やかに上昇したのち、夜間にかけて徐々に下がっていきます。

そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日が始まり、冷えを感じやすくなります。



### 2. たんぱく質をしっかり摂る！

特に冬場は寒さで活動量も低下しがちな上に、コロナ禍でデスクワークも増えたため、運動不足の方も多いのではないのでしょうか？筋肉量が低下すると、体内で十分な熱がつかられず、より冷えを感じやすくなります。

たんぱく質は筋肉をつける働きだけでなく、消化の際にも熱を産生するため、基礎代謝が上がり冷えにくい身体に繋がります。

### 3. 身体を温める食べ物を摂ろう！



食べ物には身体を温めたり、冷やす働きがあり、旬を迎える食べ物はその季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には生姜やネギ、レンコンなど冬が旬の食べ物を食べて、身体の内側から温めましょう。



## 生姜を取り入れて おいしく、健康に！

生姜は 昔から冷えの改善に効果がある代表的な食べ物です。発汗・発熱作用や

殺菌効果、コレステロールを低下させる働きなど…様々な効果があると 言われています。

生姜の持つ辛味成分 ジンゲロールは血管を拡張させる働きがあります。その結果、血流が良くなり血行不良による冷え性や肩こりなどの改善効果があります。

また、生姜を加熱すると、ジンゲロールの一部がショウガオールという、熱を作り出し体を芯から温める作用のある成分に変化します。スープや煮込み料理、生姜焼きにすると効率よく摂ることができます。

おすすめは人参やゴボウ、豚肉などと 一緒に、千切りにした生姜を加えた、生姜たっぷりの豚汁！すりおろしの生姜を使うのではなく千切りにすることで、ざくざとした食感も楽しめます。

