

栄養ニュース



冷え性はすぐに改善されるものではなく、
 体質や日常生活を変えていくことによって、
 ゆっくりと少しずつ改善されていきます！
 たとえば、入浴の仕方や締めつけない服装の選び方・
 ツボ押し・漢方薬の活用など様々な方法があります。
 そこで今回は、
 食事のできる冷え性対策についてご紹介します★

からだを温める・冷やす食材の特徴

【からだを温める食材】

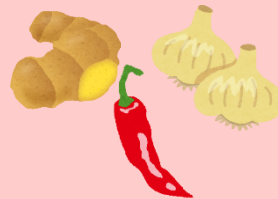
冬の食材



黒い食材



香辛料



乾物



- ★寒い地方で採れる食材、冬が旬のもの（にんじん・ごぼう・ねぎ）
 - ★色が黒っぽい、または濃いもの（黒豆・黒ごま・黒砂糖）
 - ★塩分が多いもの、辛さのあるもの（赤唐辛子・にんにく・生姜・山椒）
 - ★水分が少なく、身が引き締まったもの・乾燥させたもの（ドライフルーツ）
- ※野菜や果物は干すことで、温める性質が強まったり、冷やす性質が弱まったりします

【からだを冷やす食材】

夏の食材



白い食材



- ★暖かい地方・南国で採れる食材、夏が旬のもの（バナナ・トマト・コーヒー）
 - ★白っぽいもの（白砂糖・小麦粉）
 - ★地上で育ったもの（きゅうり・なす・いちご・梨）
- ⇒トマトやきゅうりなどの生野菜は体を冷やしやすいため、蒸す・焼くなど加熱して摂るのがオススメ！また、生姜やにんにくといった体を温める食材と一緒に調理しましょう！


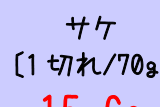

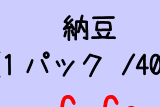

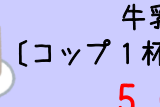
からだを温める栄養素って？

その1 たんぱく質

胃腸で消化・吸収され、**熱エネルギー**を作り出す！









必須アミノ酸
(たんぱく質を構成するアミノ酸の中で、体内で十分合成されないものは、体温調節など自律神経の機能をコントロールする。)

1日当たり、たんぱく質 50g はこのくらい！

 豚ロース [1枚 / 70g] 13.5g	 サケ [1切れ / 70g] 15.6g	 卵 [1個 / 50g] 6.2g	 納豆 [1パック / 40g] 6.6g	 豆腐 [1/3丁 / 100g] 4.9g	 牛乳 [コップ1杯 / 150ml] 5.0g
--	---	--	--	--	--

その2 ビタミンB群



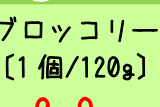

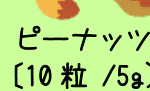
糖質・たんぱく質・脂質を**エネルギー**に変えて体温を上昇させる！

ビタミンB1 1.4mg/日  豚ヒレ肉 1枚 1.32mg  玄米ごはん 茶碗1杯 0.19mg	ビタミンB2 1.6mg/日  豚レバー 1人前 2.16mg  ブリの切り身 1切れ 0.36mg	ビタミンB6 1.4mg/日  鮭の切り身 1切れ 0.64mg  バナナ 1本 0.57mg	ビタミンB12 2.4μg/日  あさり 殻つき6個 18.3μg  サバの切り身 1切れ 12.9μg
---	---	---	---

その3 ビタミンE

末梢血管を広げて、**血行をよくする**！肌の新陳代謝を高める！

ビタミンEを多く含む食品(6.5mg/日)

 アーモンド [10粒 / 10g] 3.1mg	 かぼちゃ [1/4カット / 250g] 12.3mg	 ブロッコリー [1個 / 120g] 2.9mg	 パプリカ [1個 / 25g] 1.1mg
 ピーナッツ [10粒 / 5g] 0.5mg			

油に溶けやすい性質を持つため、炒めたり、ドレッシングをかけたりにして調理するのがオススメ！

その4 鉄

赤血球のヘモグロビン合成に必要で**体の各器官に酸素を運ぶ**！

鉄を多く含む食品(10.0mg/日)

貧血だと血流が滞ってしまい血流が悪くなる！

 あさり [10粒 / 80g] 3.0mg	 高野豆腐 [1個 / 15g] 1.0mg	 大豆 [1缶 / 140g] 2.5mg	 ほうれん草 [1束 / 270g] 5.4mg	 豚レバー [100g] 4.0mg
--	--	--	--	--



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

