2021 12月

オリーブ TOPICS

No. 254

発行元:(株)ピー・アンド・エス http://www.pands.jp
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

ご自由にお持ち帰りください ＊

適正な体温（平熱）について

寒い日が続くと、何となく体調がすぐれないと感じる方は意外に多いのではないでしょうか。その原因は、適正体温が低いからかもしれません。今月は、適正体温を上昇させる方法をご紹介いたします。

適正体温とは？

健康な成人の理想的な体温は、36.5度～37.1度と言われています。
36度以下になると低体温に分類され、放置すると冷え性の原因になるばかりか、頭痛・便秘・肩こりなどの慢性的な体調不良を引き起こしてしまいます。
さらに、太りやすく痩せにくくなるなど、美容にも悪影響がでてしまうのです。

低体温のサイン

- □ 目の下にクマがある
- □ 唇の血色が良くない
- □ むくみやすく体の末端が冷える
- □ 寝起きが悪い
- □ 胃腸が弱い

適正体温をあげる方法

1 適度な運動

運動不足による筋肉量の減少は、低体温の原因の１つです。毎日２０～３０分程度の運動をすることで筋肉量を維持することができます。

2 湯船につかる

１日１０分程度湯船につかることで、一時的に体温を1℃上昇させることができます。毎日続けることで適正体温をあげることにつながります。

3 食べ物や飲み物に注意する

食べ物の中には、体温に影響を与えるものがあります。特に冬に旬を迎える野菜には、体を温める効果を期待できる成分が多く含まれるものもあります。食材を選ぶ際に積極的に取り入れましょう。
また、温かい飲み物でも、牛乳やコーヒー、緑茶など利尿作用のある飲み物は体を冷やすものがあるので注意が必要です。体を冷やさずに水分を摂るには白湯が適しています。

いかがでしたか？
低体温からくる体調不良も毎日の少しの工夫で改善することができるかもしれません。
まずは毎日の検温を習慣づけ、自分の体温を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

鍋料理の栄養

寒い日は、あたたかい鍋料理が食べたくなりますよね。今月は、秋田県の郷土料理「きりたんぽ鍋」と、青森県南部地方の郷土料理「桜鍋(馬肉鍋)」を例に鍋料理の栄養をご紹介します。地域によって使う食材が異なると思いますが、おいしく鍋料理を食べて寒い冬を乗り切りましょう！

きりたんぽ鍋

きりたんぽ鍋に欠かせない「セリ」には、β－カロテンが豊富に含まれています。皮膚や粘膜を健やかに保つ働きがあるので、お肌が乾燥しやすいこの時期にピッタリの食材です。

手軽に栄養バランスをアップ！

鍋料理は、野菜やお肉、魚介類、豆腐などを組み合わせることでビタミンやミネラル、たんぱく質を摂ることができます。
また、きりたんぽ鍋のようにごはんを具材として使用すると、炭水化物も同時に補うことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

野菜不足を解消！

野菜やきのこ類には、体の調子を整える働きがあるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。加熱すると野菜のカサが減るため、生で食べるよりも摂取量を増やすことができます。
鍋料理では、白菜やキャベツ、大根などの淡色野菜がよく使われますが、β－カロテンも含まれる春菊・小松菜・人参・豆苗などの緑黄色野菜も取り入れてバランスよく食べましょう。

発酵食品で体ポカポカ！

「冷えは万病の元」と言われるように、体が冷えることで様々な不調を引き起こします。薬膳の考えでは、発酵食品に含まれる酵素は、体の代謝を良くし体を温める効果が期待できるとされています。
代表的な発酵食品の味噌、キムチ、醤油、チーズは鍋料理に取り入れやすく、ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜と併せると、より体が温まるので冷え対策におすすめです。

塩分の摂り過ぎに注意！

つけダレや市販の鍋スープの素は塩分が多く含まれています。ねぎや生姜、にんにく、唐辛子などの薬味やレモン果汁、お酢などの酸味を利用する、お皿に取り分けた時にスープを飲み干さないようにするなど、塩分を摂り過ぎないように気を付けましょう。

桜鍋（馬肉鍋）

桜鍋とは、馬肉を野菜などと一緒に味噌仕立てで煮る鍋料理のひとつです。馬肉には造血作用に関わる鉄分やビタミンB12が牛肉や豚肉よりも多く含まれているため、貧血の予防にもおすすめです。

参考：森永製菓のプロテインのポータルサイト/日本クリニック株式会社/メディカルケア内科ＨＰ
栄養の基本がわかる図解事典/日本食品標準成分表2015年度版（七訂）

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。