



栄養だより

第2号
2023.12
IMSグループ
新尾道薬局
管理栄養士
発行

テーマ：『寒い冬を乗り越えよう』

体の冷えは「万病のもと」といわれています。

冷えの原因は基礎代謝の低下、食生活、過度な緊張やストレス、自律神経の乱れなど多岐にわたります。体やバの不調と冷えが結びついているのです。

食事で冷え改善

ポイント1

朝食を抜かずにきちんと食べる

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。

そのため朝食を抜いてしまうと体温が上がりにくいまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなる。



ポイント2

たんぱく質を摂取して筋肉をつけよう

女性の方が冷えを感じやすい理由としては、熱を産み出す主な器官である筋肉の量が男性に比べて少ないことがあげられます。そのため、たんぱく質を多く含む食品を積極的に摂り筋肉量が不足しないようにすることが大切です。

肉類



牛もも肉

鶏もも肉

魚介類



マグロ・カツオ

えび

卵・乳製品



牛乳

チーズ



卵

豆類



豆腐

納豆

ポイント3

体を温める食材・冷やす食材を見極めよう

温める食材



にんにく



にんじん



玉ねぎ



かぼちゃ



山芋



チーズ



りんご



卵



さばさ

冷やす食材



レタス



豆腐



トマト



砂糖



バナナ



オレンジ



牛乳



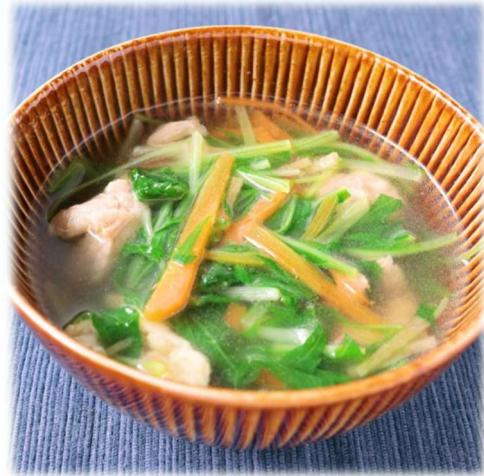
きゅうり

冷え対策レシピ

～生姜たっぷり！鶏肉と水菜の中華スープ～

＜材料＞(2人前)

- ・鶏もも肉…100g
- ・水菜…60g
- ・にんじん…30g
- ・生姜…20g
- ・ごま油…小さじ1
- ・水…400ml
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々



<https://www.kurashiru.com/> より

＜手順＞

準備：にんじんは皮を剥いておきます。生姜は皮を剥いておきます。

①水菜は根元を切り落とし5cm幅に切れます。にんじんは細切りにします。

生姜は細切りにします。

②鶏もも肉は一口大に切れます。

③中火で熱した鍋にごま油をひき、2を入れ色が変わるまで焼きます。

④にんじんと生姜を入れてさっと炒めたら、水と鶏ガラスープの素を入れ中火で煮て、アクが出たら取り除きます。

⑤にんじんが柔らかくなったら、水菜を入れて塩と白こしょうで味を調え、器に盛りつけて完成です。

＜栄養成分＞ (1人分)

エネルギー：138kcal たんぱく質：9.5g

脂質：9.7g 炭水化物：4.5g

食塩相当量：1.5g

冬においしい旬の食材

白菜



保存方法

丸ごと…新聞紙
カット…ラップへ包

栄養

ビタミンC
カリウム

選び方

しっかり巻かれ
よく締まっている

葉先がちぢれて
いる



重みがある

大根



栄養

根: ビタミンC

葉: ベタイン

食物繊維

カルシウム

ビタミンC

選び方

傷が少ない



材料

氷に包んで立てて冷蔵庫へ
包み冷蔵庫へ



葉がみずみずしい
りがある

ネギ

栄養

βカロテン、ビタミンK
ビタミンC、カリウム、アリシン

選び方

よく締まって
いる



白い部分が
長い

保存方法

緑の部分を切り分け
新聞紙などに包み
冷暗所に立ておく

保存方法

濡らした新聞紙などで
切り口を包みビニール袋へ
入れて冷蔵庫へ

みかん

〈みかんの種類〉

9月 10月 11月 12月 1月 3月

極早生

外皮は緑と黄色が
交ざった色で
酸味が強い

早生

外皮は全体的に
黄色で甘みと酸味
のバランスがよい

中生

一般的なみかん
外皮はオレンジ色で
糖度が高い

晩生

昔ながらのみかん
糖度が高く
酸味も強い

せとか

甘さ ★★★★★



せとかは「柑橘の大トロ」とも呼ばれる。
甘み・食感・ジューシーさなど全てにおいて
最高峰と言うべき完成度の極上品。

でこぽん

甘さ ★★★★★



まろやかな甘さの果肉で皮がむき
やすく子供からお年寄りまで幅広い
年齢層に愛されている。

きよみ

甘さ ★★★★★



糖度が高めでほどよい酸味があり、
果肉はやわらかくて果汁が豊富。
コクのある甘みが特徴。

はっさく

甘さ ★★★★★



はっさく発祥の地は「因島」
アチ,とした食感と甘酸,ぱさの中に
あるほのかな苦味が特徴。

美味しいみかんの選び方

ヘタが黄色

軸が細くヘタの切り口が
小さい

色が濃く
ムラがない

キメが細かい

※ 食べ過ぎると体が冷えるといわれているので注意しましょう