

# 栄 だ い 養 よ



発行 医療法人 ケアテル  
通所リハビリテーションだんらん  
福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)  
デイサービスセンター ハーブの園猪苗代  
TEL 0242-62-5226  
編集 栄養課  
毎月発行 vol. 44平成24年2月

## 冷え症予防の食事対策

寒さの厳しい季節となりました。体の冷えは肩こり、腰痛、腹痛、不眠など様々な症状を引き起こします。冷え症は、季節的なものもありますが、季節に関係なく見受けられる症状です。今回は食生活から冷え症を予防する方法を見てみましょう！

### 1. バランスの良い食事を心がける

体の末端まで全身に血液を送り、血行を良くすることで冷えを予防します。そのためにはバランスの良い食事が基本となります。

### 2. 体を温める食材を選択する

東洋医学では食物を体を温める陽性のものと体を冷やす陰性のものとに分けます。冷えを予防するには陽性の食べ物を選びましょう。

### 3. 体を冷やす食材は控える

夏が旬の食べ物には体を冷やす効果のあるものが多くあります。体を冷やす効果のある食材は加熱をして食す事で体を温めてくれます。

#### ● 体を温める食材 ●

唐辛子、南瓜、にんにく、人参、しょうが、玉ねぎなど



#### ● 体を冷やす食材 ●

海藻、なす、きゅうり、トマト、みかんなど



### 節分・豆まき

豆まきの風習は、室町時代に始まったもので中国から伝わった「鬼やらい」という疫病や災害を追い払う行事に由来するといわれています。遣唐使によって日本へもたらされたこの風習は、文武天王の慶雲三(七〇六)年に疫病が流行して百姓が多数死んだので、鬼やらいが行われました。その後、民間でも次第に行われるようになり行事化されました。

昔、人々を苦しめる鬼がおり毘沙門天の命によりその鬼の目を三石三斗(約六〇〇リットル)の大豆で打ちました。鬼の目を打つのでまめ(魔目)といい、これが節分に豆をまく意味であるともいわれています。



## Vitamin ビタミンB6

ビタミンB6はタンパク質の分解や再合成を手助けするビタミンで皮膚や髪、歯などの健康維持に役立っています。また、脂質の代謝にも関わるため肝臓に脂肪が蓄積されることを予防するように作用します。1日の摂取基準は成人男性で1.4mg、成人女性で1.2mgです。

### ビタミンB6を多く含む食材は？

豚レバー (50g)	: 0.45mg
鶏ささみ (50g)	: 0.3 mg
カツオ (100g)	: 0.76mg
さば (80g)	: 0.41mg

