

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 63 平成26年2月号

食事から冷えを予防しよう！

1年で最も寒い月といわれる2月になりました。身体を温める食材を食生活に取り入れて寒い冬を乗り切りましょう！

○冷え性とは？

冷え性は特定の部分（手、足、腰など）に不快な冷えを感じます。また、のぼせや動悸、肩こり、イライラなどの症状も起きてきます。体温調整を行っている自律神経の乱れやホルモンが乱れ血行不良となり、身体の末端が冷えてきます。



○冷え性の改善・・・

栄養バランスのとれた食事を！

冷え予防に！

身体を温める食材



南瓜、牛肉、玉ねぎ、人参、唐辛子、生姜、にんにくなど。

たんぱく質



身体を保温する

ビタミン

特にE



鉄



血行を良くする

貧血を予防する

全身の血行をよくするために・・・

タンパク質、ビタミン、鉄などが豊富に含まれた食事をするように心がけましょう。

十分な栄養と適度な運動を基本に、体を温める食材を利用したり、入浴やマッサージなどを生活に取り入れて血行を良くしましょう。



食歳時記

まめまき

季節の変わり目には邪気が入りやすいと言われています。新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために、宮中行事として追儺（ついな）という行事が行われるようになりました。その行事の一つ豆打ちの名残りが豆まきです。「鬼」という字を「おに」と読みますが「おに」という日本語は「陰（おん）」に由来します。「陰」とは目に見えない、主として邪気のことを指します。形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていたのです。新しい年（立春）を迎える前日（立春の前日・節分）に、鬼に豆をぶつけて邪気を払い、福を呼びこもうというわけです。



栄養素のお話

β-クリプトキサンチン

β-クリプトキサンチンは、カロテノイドの一種であり、オレンジの果肉にも豊富ですが、皮にはさらに多く含まれています。加工しても損失しないので、皮も使うマーマレードなどにして摂ることができます。

* β-クリプトキサンチンの健康効果について *

- ◎骨粗しょう症を予防する
- ◎糖尿病の進行を抑制する
- ◎免疫力を高める
- ◎がんを予防する
- ◎美肌 など。

β-クリプトキサンチンを多く含む食材は？

- 温州みかん
- でこぼん
- ぼんかん
- パパイヤ など。

