

- ① 体を温めるもの(しょうが、にんにく、ネギ、唐辛子など香辛料、根菜類など)
- ② ビタミンB1～糖質の代謝を助ける(玄米や分つき米、大豆・大豆製品など)
- ③ ビタミンB2～脂質の代謝を助ける(納豆、大豆、緑黄色野菜、玄米など)
- ④ アミノ酸を多く含むもの(魚介類、肉類、チーズ、大豆製品など)
- ⑤ ヨウ素を多く含むもの(海藻類、貝類など)

マメ知識

体を温める食材の目安

寒い地方でとれた食材、
冬が旬の食材は体を温めます。



- ・大根、にんじん、れんこんなど根菜類
- ・しょうが、にら、ねぎ、にんにく、唐辛子など香辛料

体を冷やす食材の目安

あたたかい地方でとれた食材、
夏が旬の食材は体を冷やします。

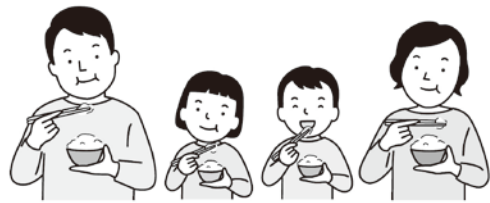


- ・きゅうり、なすび、トマトなど
- ・キウイ、スイカなど

○塩分のとり過ぎに注意しましょう

冬は食事が量が増えることや、鍋など温かい汁物を食べる機会が多くなることから、塩分過多になりやすい季節です。鍋類は野菜やきのこをたっぷり入れ、食物繊維をとることで満腹感を得やすく、食べ過ぎ予防にもなりますが、味付けや食材(練り製品など)によって塩分をとり過ぎてしまう可能性があります。減塩調味料を使ったり、だし(昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなど)、酸味(酢、レモン、ゆず、すだちなど)、香味野菜(しょうが、ねぎ、しそ、にんにくなど)、香辛料(唐辛子、こしょうなど)をとり入れて塩分のとり過ぎを防ぎましょう。

以上、冬は飲食の機会が多くなり、体重が増えやすい人もいると思いますが、



体重を気にし過ぎて食事の時間を楽しめないのはもったいないですね。ぜひ、今回のお話を少しでも参考にしたいいただき、健康で元気に冬を過ごしていただけたらと思います。

総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士がこころと体の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

寒い冬も元気に過ごそう！



■お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



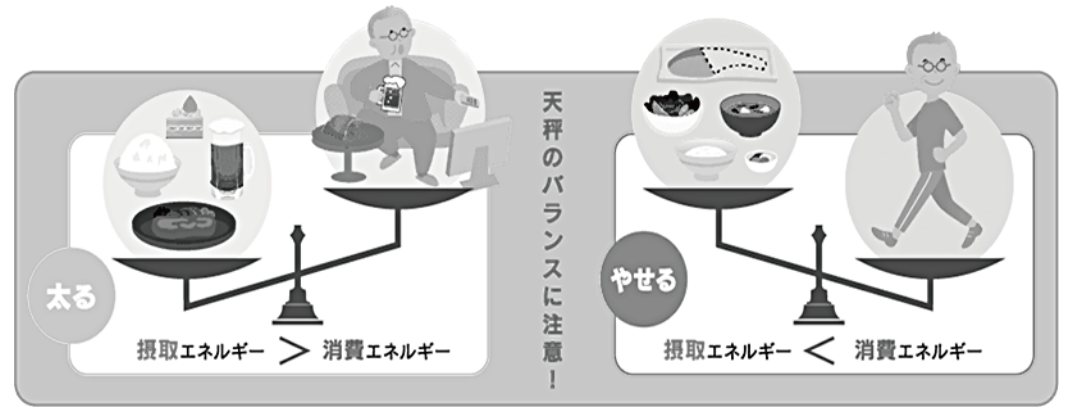
◆冬は痩せやすい季節？
「冬太り」という言葉があるように、冬は年間を通して、一番体重が増えやすい時期と思われるがちですが、実は痩せやすい季節と言われています。私達の体は生命活動を維持するために常にエネルギーを消費していますが、その必要最低限のエネルギー(1日中寝ていても必要なエネルギー)を基礎代謝といいます。基礎代謝によって体温維持も行っているため、外気

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、寒さが身にしみる季節になりました。冬は空気の乾燥により風邪などが流行したり、寒さで外出も体を動かすのも億劫になり、自然と活動量も減ってしまいます。そんな冬を元気で過ごすために毎日の食事について考えてみましょう。

温が下がった時には体の体温を維持しようと基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると何もしなくてもエネルギーを消費できるので、痩せやすくなるということです。

◆主な冬太りの原因は？

冬はクリスマスや忘年会、お正月や新年会など飲食の機会が多く、高糖質・高脂肪な食生活になる傾向があります。活動量が減るため、消費エネルギー量が少なくなり、摂取エネルギー量が増えてしまくと、体重増加につながってしまいます。その他、食べ過ぎ飲み過ぎにより塩分を必要以上に摂ってしまったり、アルコール量が増えてしまうことから体に「むくみ」が出てしまい、体重増加につながることがあります。



◆食べ物・食べ方で冬太りを解消！
〇「ごちそうの日」は…
「今日の夜はごちそう！」と前もって解る日は、昼食で野菜中心のヘルシーな食事をするなど、1日の食事で調整しましょう。1日で調整するのが難しいければ、次の日に：次の日に調整するなどリセットすることが大切です。



○毎日の食事で代謝を高める食材をとりましょう
冬に基礎代謝が高まるという良いところを効果的にするため、代謝を高める食材を積極的に摂りましょう。