



栄養科 たより



冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎで
体が冷えていませんか？

体温が1度下がると、免疫を司る白血球の働きが30%以上も下がると言われています。同じく免疫に関わる腸の働きも低下します。体温は **36.5~37.0度くらい**が良いとされています。

体を温める調理法のご紹介

①とろみを付ける

あんかけ、葛湯など…



とろみを付けると保温性が高まり、料理が冷めにくく、温かいまま食べることが出来ます。また、葛には体を温める効果がありますので、葛粉を使うとより良いでしょう。

②香辛料や香味野菜を使う

唐辛子や胡椒などの香辛料や、生姜・ねぎ・にんにくなどの香味野菜に入っている辛み成分には、血行を良くする効果があります。

簡単にできる飲み物 < 生姜紅茶 >



ティーパック…1つ、生姜…20g、はちみつ…お好み
生姜はすりおろし、絞り汁を使います。ティーパックで紅茶を1杯分入れます。そこに生姜の絞り汁とお好みではちみつを加えれば完成！

☆食事以外に、下記も効果的です。

- バスソルトを入れ、湯船に浸かる。(塩には毛細血管の血流を良くする効果があります。)
- 散歩や筋力トレーニングをして筋肉を増やす。(筋肉は熱を産生します。)

体を温めて、免疫力を高め、寒い時期を乗り切りましょう！