

栄養科たより

令和2年11月号

「温活をして、寒い冬の準備を！」

温活とは、低くなってしまっている体温を適正な温度まで上げる活動のことです。
食べ物で身体の内側から温まるコツなどをお伝えします♪



【冷えチェックシート】～当てはまるものにチェックを付けて下さい～

<input type="checkbox"/>	朝食を食べないことが多い
<input type="checkbox"/>	入浴はシャワーで済ませることが多い
<input type="checkbox"/>	過激なダイエットをしている
<input type="checkbox"/>	食事のバランスがとれていない
<input type="checkbox"/>	温かい飲み物より冷たい飲み物を飲むことが多い
<input type="checkbox"/>	運動不足
<input type="checkbox"/>	エアコンの効いた屋内に長時間いる

チェックの数が多い方は注意が必要です!!!



【身体を温める食べ物】

根菜類や緑黄色野菜などは身体を温める効果があるとされています。

また、ニンニク・生姜・唐辛子・山椒等のスパイスに使用するものも、身体を温める働きがあり、温活に最適です！



【身体を温める飲み物】

緑茶よりも発酵している紅茶・ほうじ茶の方が、身体を温める効果があります。

甘い物が飲みたくなったら、甘酒もおすすめです。身体を温めるだけではなく代謝も高めてくれる効果があります！！



☆簡単！ホットレモンジンジャー～作り方～

レモン小さじ1～2、すりおろし生姜2cm程度、はちみつ小さじ2を用意し、マグカップに入れる。適量のお湯に溶かす。完成！！

朝は低体温なので、身体は冷えています。

なので、朝食を抜かずにしっかり食べて、身体を温めましょう！！



皆さんで
Let's・温活！

診療部
栄養科