

# ライフケアサプリ

第10号

2022年12月発行  
秋号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



## 寒さに負けない身体を作ろう！

猛暑が続いた夏がやっと終わり、そろそろ寒い季節がやってきますね。しかし、夏が終わったのにまだ体が重い、だるい…なんて方はいませんか？もしかしたらそんな方は「秋バテ」かもしれません。

### 夏バテならぬ『秋バテ』に要注意！

「秋バテ」とは、暑い日と涼しい日、昼間と夜の寒暖差によって起こる**体がだるい・疲れやすい**などの体の不調が続いている状態をいいます。季節の変わり目に起きやすいですが、冷房の当たりすぎなど夏の生活習慣による自律神経のバランスの乱れが原因の場合もあります。本格的に冷え込む冬に備えて、しっかり身体を整えましょう！



### 秋バテチェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- 食欲がない
- やる気がでない
- 口や喉が渴く
- 風邪をひきやすい
- 寝汗をかく
- 朝すっきり起きられない

- ✓が**3～5個**…生活習慣を振り返り、秋バテを予防しましょう！
- ✓が**6個以上**…秋バテの可能性があるので、生活習慣を改善しましょう！

秋バテに勝つ！

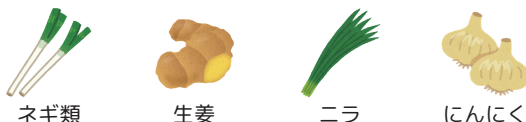


### 予防・改善の4つのポイント

#### 食事

- ▶ **冷たいものを控える**  
冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷え免疫機能の低下につながります。飲み物は常温や温かいものがオススメ！
- ▶ **秋バテ予防に最適な食品を食べる**  
体を温める食品や、体の調子を整える食品を毎日の献立に取り入れてみましょう！

#### 体を温めてくれる食品



#### 疲れを和らげてくれる、ビタミンB群の多い食品



#### 腸内環境を整えてくれる、発酵食品



#### 運動



- ▶ **軽い運動を習慣づける**  
ラジオ体操やウォーキングなどの軽めの運動で自律神経を整える効果があります。
- ▶ **筋や関節をほぐす**  
冷えると血流が悪くなり、体調不良の原因に。伸びやストレッチで血流を良くしましょう！

#### 睡眠



- ▶ **質のいい睡眠を心がける**  
就寝1時間前の携帯操作やテレビ視聴は、脳が覚醒し眠りが浅くなるので控えましょう。
- ▶ **生活リズムを整える**  
早寝早起きを心がけ、体内時計を整えましょう。

#### 冷え対策



- ▶ **冷えすぎないようにエアコンを調整**  
会社内や電車など空調設定が難しい場合は、ひざ掛けや上着などで調節を！
- ▶ **『3首』を温める**  
手首・足首・首が冷えないよう温かくしましょう。
- ▶ **お風呂で湯船に浸かる**  
38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり入るとGOOD！



Seasonal Food Recipe

# 旬の食材 レシピ



元気の出る一品♪

栄養価(1人あたり)

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	20.5 g
炭水化物	8.2 g
脂質	19.4 g
食塩相当量	1.0 g

すりおろして誰でも簡単に!

## 贅沢たれの生姜焼き



ご飯に合う定番おかずで体もポカポカ!  
たれにおろしにんにくやねぎをプラスすれば、  
さらにパンチの効いた、スタミナたっぷりの生姜焼きに!

### 材料(1人分)

豚ロース	2枚	醤油	小さじ2/3	
① 生姜	5g	みりん	小さじ2/3	
	② たまねぎ	20g	酒	小さじ2/3
		にんじん	15g	砂糖
		味噌	小さじ1/2	

### 作り方

1. 焼いた時に肉が縮まないよう、肉の筋数か所に切り込みをいれる。
2. ①を全てすりおろす。
3. ②と③を合わせる。
4. 豚ロースを焼き、火が通ったら④を加え絡める

生姜はお好みで調整してね



## つかれた時こそ、しっかり食べよう!

疲労回復には睡眠・休養が大切ですが、しっかりと食事を摂ることも欠かせません。特に、**ビタミンB群**はエネルギー代謝を促進する働きがあります。取り込んだ栄養をエネルギーとして上手く使うため、積極的に摂取したい栄養素の1つです。

### 運動後、疲労が溜まった時に…… ビタミンB1

- ▶糖質からエネルギーを作り出すために必要なビタミン
- ・豚肉 ・きのこ類

### ストレスを強く感じた時に…… ビタミンB2

- ▶脂質の代謝を促し、目の充血、肌荒れ、口内炎を抑える
- ・レバー ・納豆 ・卵

### 倦怠感や肌のピリピリを感じた時に… ビタミンB6

- ▶疲労性の免疫低下から来る皮膚炎、蕁麻疹などを抑える
- ・マグロ ・カツオ ・ピスタチオ

### 貧血予防として…… ビタミンB12

- ▶血液を作るのに重要な役割を果たす
- ・サンマ ・サバ ・ホタテ



### 自ら作り出すことはできないので… ビオチン

- ▶糖質や脂質、アミノ酸からエネルギーを作る
- ・卵黄 ・牛乳 ・豆類 ・ナッツ類

## 電話で栄養指導を行っています

初回外来栄養指導を受けられた患者さまを対象に、電話で栄養指導を行っています。次の受診まで期間が開いてしまう方、外出の機会をなるべく減らしたい…といった方等へおすすめしています。詳しくは担当の栄養士までお問い合わせ下さい。

### 編集後記

これから本格的に寒くなり、風邪やインフルエンザなどが流行する季節になっていきますね。ライフケアサプリを読み、食事や生活習慣の中で取り入れてもらえたら幸いです。身体のケアだけでなく、心も健やかであるよう気を付けていきましょう!

— 編集・発行 —

## イムス富士見総合病院 栄養科

住所/ 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)  
ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

### 栄養科のInstagram

食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひチェックしてくださいね!



IMS\_FUJIMI\_EIYOU