



ライフケアサプリ

第14号

2023年11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。秋は行楽やイベントなど楽しい行事も多くなるシーズンですが、寒さに体がまだ慣れていなく体調を崩しやすい時期でもあります。

寒暖差による『秋風邪』に要注意！

「秋風邪」とは、夏～秋の季節の変わり目にひく風邪のことで、のどの痛み・せき・鼻水・鼻づまり・発熱などの症状が多く見られます。激しい気温の変化による自律神経のバランスの乱れや、乾燥により粘膜の機能が弱くなりウイルスが侵入しやすくなるのが原因とされています。本格的に冷え込む冬に備えて、しっかり身体を整えるため、栄養バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。特に一日の始まりである朝食をしっかりとる事が大切です。

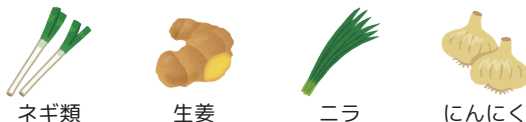


予防・改善の4つのポイント

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！
- 秋風邪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。

生活習慣

- 体を冷やさないよう寒さ対策
手首・足首・首が冷えないよう温かくしましょう。防寒具や上着などで調節できるとGOOD！
- 外出時はマスク着用
風邪予防・乾燥対策のため、また感染対策のためにも外出時はマスクの着用を心がけましょう。
- 手洗い・うがいの徹底
正しい方法で30秒しっかり行いましょう。
- 乾燥しすぎないように調節を
湿度が低いとウイルスが体内に侵入しやすくなります。加湿器などで程よい湿度を保ちましょう。

旬の食材 レシピ



体もポカポカに♪

栄養価(1人あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 254kcal |
| たんぱく質 | 23.7g |
| 炭水化物 | 10.1g |
| 脂質 | 12.2g |
| 食塩相当量 | 2.2g |

市販の合わせ調味料で、手軽に本格的な味!

秋鮭の竜田揚げ～油淋鶏風たれ～

旬の食材である秋鮭に、たれをかけて満足感のある一品に。お好みて唐辛子やパクチーをプラスすれば、彩りもよくなり、さらに体が温まる料理になります!



材料(1人分)

| 鮭 | | 【油淋鶏風たれ】 | |
|-------|----------|-----------|-----|
| 鮭 | 1切(100g) | 長ねぎ | 10g |
| 塩こしょう | 少々 | しょうが | 2g |
| 片栗粉 | 8g | 醤油 | 12g |
| サラダ油 | 8g | ミツカンカンタン酢 | 12g |
| レタス | 30g | | |

作り方

1. 鮭を三等分に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
2. 長ねぎとしょうがをみじん切りにする。
3. ②、醤油、ミツカンカンタン酢を混ぜ合わせ、たれを作る。
4. 油を十分に熱し、①を火が通るまで揚げ焼きする。
5. ③のたれをかけ、レタスを添えたら完成!

つかれた時こそ、しっかり食べよう!

秋風邪予防には睡眠・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きます。ライフケアサプリをきっかけに、食事や生活習慣を意識してもらえたら幸いです。身体のケアだけでなく、心も健やかに過ごせるよう季節感を楽しみましょう!

— 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/>



病院ホームページはこちら

ライフケアサプリのバックナンバー配信中!
栄養科のページより見るができます。