



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

年末年始はどのように過ごされましたか？忘年会や、クリスマス会におせち料理と暴飲暴食になりがちです。生活習慣を元に戻して今年も元気に過ごしましょう！！

これから本格的に冬に入り、寒さも一段と厳しくなります。バランスの良い食事を摂ることを心がけ体調を崩すことなくこの冬を乗り越えましょう！！

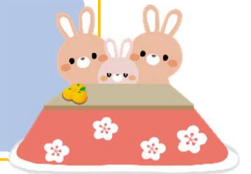
## 寒さに負けない体づくり～温活について～

体の冷えは「**万病のもと**」とも考えられ、体温が低下することでさまざまな体調不良が起こりやすくなると言われています。

皆さんも冷えを取り除く『**温活**』を日々の生活に取り入れてみませんか？



理想的な体温は **36.5℃～37.0℃** であり  
平熱が **36.5℃** 以下の場合は **冷え** によって **体調不良** が  
おこる可能性が高くなりやすいと言われています！



## 体を温める栄養素

### たんぱく質

**筋肉**を作り**熱**を産出する

《多く含む食品》

肉類・魚類・卵・大豆食品

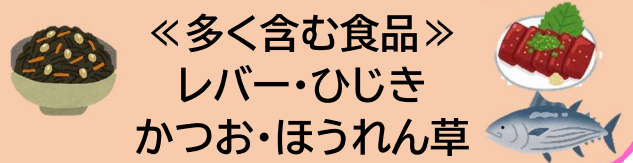


### 鉄

血液中の**ヘモグロビン合成**に必要  
全身に**酸素**を運び体温を維持する

《多く含む食品》

レバー・ひじき  
かつお・ほうれん草

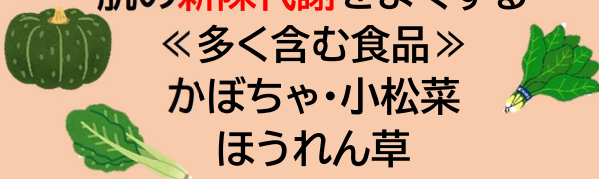


### ビタミンE

**血液の流れ**をよくして  
**肌の新陳代謝**をよくする

《多く含む食品》

かぼちゃ・小松菜  
ほうれん草

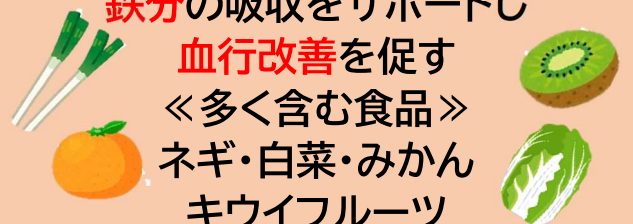


### ビタミンC

**鉄分**の吸収をサポートし  
**血行改善**を促す

《多く含む食品》

ネギ・白菜・みかん  
キウイフルーツ



これらの食品に加え、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう！

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

