



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

早いものでもう「師走」となりました。インフルエンザが猛威を振るい感染者が増えているようです。免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から**十分な睡眠**と**バランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高め2024年も元気にスタートできるようにしましょう！！

## 冷え性について



冷え性とは・・・血液の流れが悪いため**（血行不良）**、体を温める血液がうまく流れず手足などが冷えてしまう症状。

主なタイプ・・・手足が冷える**末端型**  
腰より下が冷える**下半身型**

手足が温かい内臓が冷える**内蔵型**  
体質や薬などの影響で冷える**全身型**

### 原因

自律神経の乱れ  
⇒体温調整がうまく出来ず冷えが起こる など

### 改善

運動・入浴・食事などで体を温めることが重要。  
冷たい食べ物は避け  
温かい食べ物を摂るように心がけ  
ましょう



### 症状

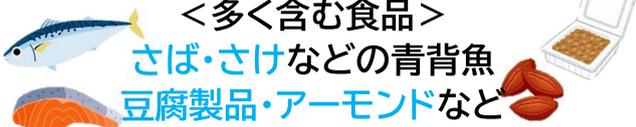
- 手足の先が冷える
- 手足のしびれ
- 唇が紫色
- めまい・立ちくらみ

## 血行不良を改善する食べ物

### ビタミンE

末梢の血管まで血液が流れるようにして血行を促進し冷え性や肩こりを改善する

<多く含む食品>

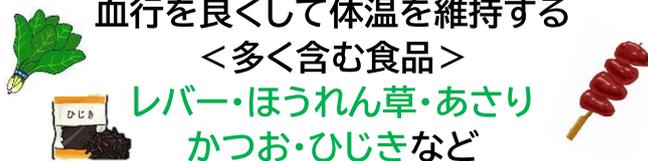


さば・さけなどの青背魚  
豆腐製品・アーモンドなど

### 鉄

全身に酸素を運ぶ働きがあり、血行を良くして体温を維持する

<多く含む食品>

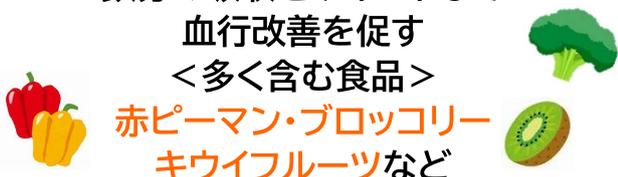


レバー・ほうれん草・あさり  
かつお・ひじきなど

### ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして血行改善を促す

<多く含む食品>

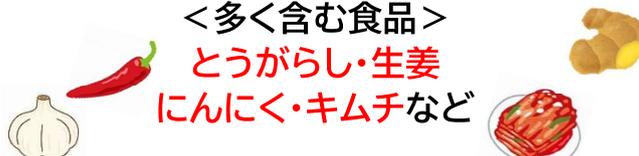


赤ピーマン・ブロッコリー  
キウイフルーツなど

### 辛味成分

発汗や血行を促進して体温を

<多く含む食品>



とうがらし・生姜  
にんにく・キムチなど

