

# 栄養科だより

H29.3 月発行



寒い季節も終わり、いよいよ春本番ですね。風邪や体調を崩した方も多いと思います。そこで今回は、すっきり春を迎える為に、気になる症状別に栄養の観点から出来る対策や食事方法をご紹介しますと思います。



## ☆肩こり・冷え性☆

肩こり、冷え性の主な原因は血行不良です。血管を広げる作用のあるビタミン E、全身に酸素を運ぶ鉄の摂取は重要です。とうがらしに含まれるカプサイシンは発汗や血行を促進させ体温を上げる役割をします。その他、葱・生姜・にんにく・牛肉と言った食材を取り入れて、過度の糖分や脂肪、塩分は控えると良いでしょう。糖分や脂肪は体内の中性脂肪を増やし、塩分は体液の濃度を上げてしまい血行不良の原因となります。夏が旬のきゅうり・トマト・茄子などは体を冷やしてしまう食品なので加熱して調理すると良いでしょう。

### ◎血液の循環・体の温めをよくするとされる食材◎

- ・もち米・胚芽精米ご飯・大豆製品・かぼちゃ
- ・ほうれん草・香味野菜・アーモンド など



## ☆疲労・だるさ☆

食事を抜いたり、主食・主菜・副菜が揃わずバランスが悪い食事だと、基礎代謝や活動に必要なエネルギーが不足し、身体が疲れやすくなったりだるさ等の症状が現れます。体内でエネルギーが消費されたとき、筋肉中に溜まった疲労物質の乳酸を分解する働きがあるビタミン B1 の摂取は大切です。レモン・梅干しに含まれるクエン酸、にんにくに含まれるアリシンはビタミン B1 の吸収をアップさせる効果があります。

### ◎ビタミンB1が多いと言われる食材◎

- ・そば・豚肉・カキ・ニンニク・レモン
- ・グレープフルーツ・梅干し



栄養のある食材を積極的に摂取して身体の不調を解決し、新年度に向けてすっきりさせましょう。

### 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

### 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

