



栄養科だより



あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりましたね！

まだまだ寒い季節が続きます。年末年始のイベントが続き、胃腸が疲れ、さらに日ごろの冷えも重なって、体調を崩しやすい時期です。そこで、寒い季節にぴったりの体を芯からぽかぽか温めてくれる食材をご紹介します！

冬が旬の野菜

(かぼちゃ、人参、ほうれん草)

「夏野菜は体を冷やす」と言われていますが、寒い季節に取れる野菜は、寒い季節を乗り切るために体を温めるといわれています。野菜にはビタミンEなどが豊富に含まれており、血行を促進してくれます。

・しかし、これだけでは栄養が偏ってしまうため、いろいろな野菜と組み合わせる野菜をたくさん摂りましょう！



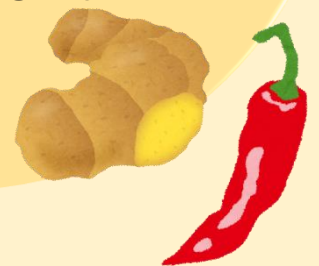
野菜に含まれるビタミンCは風邪予防にも効果があります！

薬味・香辛料

(生姜、唐辛子、ねぎ等)

生姜や唐辛子には、辛み成分であるショウガオールやカプサイシンが多く含まれています。これらは、血行・発汗を促進し、新陳代謝を上げて、身体を内側から温めてくれます。

お料理の調味料として積極的に活用してみたり、暖かい紅茶に生姜やはちみつ、レモンを入れて飲んだりして、取り入れてみるのはいかがでしょうか！



この他にも、体を動かすことも大切です。運動不足になりがちな季節ですが、ストレッチなどで体を動かしましょう！

今回紹介した食材を普段の食事にうまく取り入れながら、この寒い冬も一緒に乗り越えていきましょう！

