

# 栄養だより

～寒さに負けない  
体をつくろう～



1・2月号

## 行事予定

【1月】

1月1日 元旦



【2月】

2月3日 節分



長くて暑い夏が過ぎ、あっという間の秋が過ぎ、今年も冬がやってきました！予報では「冬の寒さは平年並み」との事ですが、季節の二季化により涼しく快適な秋が短くなった事で、平年並みでも寒さが厳しく感じるのではないかでしょうか。インフルエンザなど感染症も流行る時期であり、ご自身だけでなくご家族の体調も気になりますね。今回は寒さに負けない体づくり、冬に知っておきたい栄養情報をご紹介します。

## 夏と冬 エネルギー必要量が増えるのはどっち？

「夏は痩せるけど、冬は汗もかかないから太りやすい」と感じている方も多いようですが、基礎代謝から考えると、冬は体温維持など体を寒さに適応させるため必要エネルギー量が10%程度増えるので痩せやすく、普通に食べても不足しやすい栄養素があると言われています。痩せやすいはずの冬に太ってしまう原因としては、クリスマスやお正月といったイベントで摂取カロリーが増えたり、寒さや雪で屋外での活動を控える事で消費カロリーが減少するためでしょう。

沢山食べてエネルギーが十分とれている事と、必要な栄養素が足りている事は別になります。そのため、体重を増やさない程度の適正な摂取エネ

ルギー量と活動量をキープしつつ、寒さを意識した食事のとり方を工夫する事が、冬を元気に乗り切るために大切になるでしょう。

## 冬に意識したい栄養素って？

「冬型栄養失調」という言葉を聞いた事がありますか？もちろん正式な病名ではありませんが、冷えや血行不良、乾燥肌や口内炎など冬に起こりやすい不快な症状は栄養不足によって起きている可能性があり、この冬特有の栄養バランスの乱れを「冬型栄養失調」と呼んでいるようです。栄養失調は極端な表現ですが、そこまではいかなくとも、冬に意識してとりたい栄養素にはどのようなものがあるのでしょうか？

### ビタミンB群

気温が下がると、体温維持のために交感神経が働く過程でビタミンB群が使われるため、冬に消耗しやすいと言われています。ビタミンB群は食事などからとった糖質、たんぱく質、脂質のエネルギー代謝に欠かせない補酵素として働いており、不足すると疲れや冷えを感じたり、粘膜の再生がうまくいかず口内炎が出来たりします。中でもビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるだけでなく、肝臓でのアルコールの代謝に関わっています。主食や菓子、甘い飲み物など糖質に偏った食べ方や、飲酒量が増える事で多く使われるため、食生活が乱れやすいこの時期は摂取不足にならないよう注意が必要です。ビタミンB群は水に溶ける水溶性ビタミンですので、煮物などは薄味にして汁ごと食べるとよいでしょう。また、1度に沢山取つても排泄されてしまうため、3食に分けて効率よくとりましょう。



豚肉モモやヒレ、鶏肉、  
レバーなど脂肪の少ない肉類



まぐろ・かつお・さけ・さば・ぶり・  
うなぎなどの魚類、しじみ・はまぐりなど貝類



卵、大豆や納豆、牛乳

### ビタミンB群が多い食品



玄米や全粒粉のパン

## ビタミンC

「風邪にはビタミンC！」冬によく聞く言葉ですね。ビタミンCには抗ストレス作用や免疫機能を維持する働きがあり、寒さによるストレスが増し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期に消耗しやすくなります。また、冬はサラダなどの生野菜よりは鍋料理など加熱野菜を食べる機会が増え水溶性ビタミンであるビタミンCをとる量が減ってしまう事も、不足しやすい要因の1つと考えられています。コラーゲンの作る材料となり肌や粘膜を健康に保つ役目もあるため、不足は乾燥肌や傷が治りにくいやなどのスキントラブルの原因となります。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは新鮮な物を生で食べると効率よく摂取でき、加熱や水さらしは短時間にしましょう。



キウイやイチゴ、柿  
レモン・ミカン・ユズなどの柑橘



ブロッコリーやピーマン  
キャベツ・菜の花・かぶの葉・ほうれん草など青菜類

ビタミンCが多い食品



ジャガイモやサツマイモなど  
いも類

## ビタミンE・マグネシウム

ビタミンEは強い抗酸化作用で体の錆び付きを防ぎ、血管を広げ血流をよくします。体の隅々まで血流がよくなる事で、肩こりやシビレといった症状の改善が期待できます。また、マグネシウムは寒さで硬くなった筋肉や血管を元に戻す働きがあります。

ビタミンEはナッツ類、ひまわり油や紅花油、調整豆乳やきな粉、かぼちゃやモロヘイヤ、ウナギなどに、マグネシウムはほうれん草や小松菜などの緑の濃い野菜、玄米や全粒粉などの未精製穀物、海藻、大豆製品などに多くれます。両方とも通常の食事で不足する事は稀と言われているので、サプリメントに頼らず食品から補給すると考えるとよいでしょう。

## 食事の工夫のヒント！

冬に意識したい栄養素を含む食品には、寒い時期に旬を迎える食品が沢山あり、旬の食品は栄養も味も抜群です。

ビタミンB群は肉や魚介類などたんぱく質が豊富な動物性の食品に多く含まれます。体温を上げるためにたんぱく質が必要です。体温が下がると免疫力も低下すると言われており、こちらも冬場に意識したい大切な栄養素です。肉類やレバーが苦手な方でも、今時期に美味しいサバやマグロなどの魚介類は食べやすい方が多いのではないでしょうか。ビタミンCやマグネシウムが豊富なブロッコリーやほうれん草、小松菜を副菜として組み合わせると栄養満点です！調理にニンニクや生姜や唐辛子を使うと体が温まります。発酵食品も免疫機能の維持によいと言われているので、キムチと合わせて鍋物もいいですね。また、主食を玄米に変えて海苔を添えただけでビタミンB群とマグネシウムが補給でき、ビタミンCが豊富な果物やビタミンE豊富なナッツ類はおやつにお勧めです。通年で手に入りやすい食品が多いので工夫してとりましょう。

## こんな事も心がけましょう♪

1月末から2月上旬は年間で最も寒い時期です。食事だけでなく、室内や体の防寒対策をする、加湿器で空気の乾燥を防ぐ、ゆっくり湯舟に入って温まる、適度に体を動かすなど、しっかり寒さ対策をしていきましょう。

### みそ煮に飽きたら 鯖キムチ

材料（2人分）

鯖切り身 2切れ \*酒 大さじ2  
キムチ 80g ゴマ油 小さじ1/2  
水 100CC 小ねぎ 20g  
\*めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1  
\*みりん 大さじ1

- 1.鯖は皮目に十字に切れ目を入れ、酒(分量外)を振って5分置き、臭みが残らないよう水分をふき取りとる。小ねぎは3cm位、キムチは汁ごと食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に水と\*の調味料を入れ煮立たせてから鯖とキムチを入れ、火が通るまで煮る。
- 3.最後に小ねぎを入れサッと火を通し、ごま油で香りづけし出来上がり！
- ※ネギ類の匂い成分のアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復や血行促進によいと言われています。とろけるチーズをかけてマイルドに、一味をかけてスパイシーに、味変も楽しめます♪
- 280kcal・塩分2.4g/1人前

