



健康豆知識

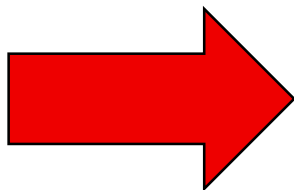
冬型栄養失調とは？？

11 月に入り一気に気温が下がってきました。暑い日が長かったので身体はこの寒さにまだついていけないですね。そんな季節の変わり目に大切なのは栄養補給です！
寒さから身を守るために、夏よりも冬の方が栄養を消費するからです。
今回は、冬に不足しがちな栄養素をご紹介します！

今回のタイトルにもある「冬型栄養失調」がどのような状態なのかご紹介していきます。



- ・冷え性
- ・血行不良による肌荒れ、抜け毛
- ・肩こり
- ・めまい
- ・不眠
- ・疲れやすい
- ・口内炎



こんな症状がある場合は、
冬型栄養失調かも？？

栄養が不足すると、健康を維持するエネルギーが欠乏します。体内で十分な熱が作れなくなり体調が悪くなってしまうです。
では、冬型栄養失調にならないために必要な栄養素と食材をご紹介します。

・**ビタミンC**：抗酸化作用をもつ栄養素。イモ類、赤ピーマン、ブロッコリー、キウイやイチゴもおすすめです。

・**ビタミンB**群：不足すると糖質を十分にエネルギーに代謝することができなくなり、疲労感を感じる。
豚肉や魚介、レバーやチーズ、きのこに豊富に含まれている。

・**ビタミンE**：末梢神経を拡張してくれるビタミン。魚介類や植物油、カボチャ。

上記の食べ物を上手く料理に取り入れながらこの冬を乗り越えていきましょう。



ここで、栄養補給も大切ですが冬こそ運動の効果があることをご存じでしょうか？？

基礎代謝は一般的に夏に低く冬に高いと言われています。また寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。血流が低下すると筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるので、運動を行い、血流を促すことはエネルギーを消費しやすい身体をつくることに役立ちます。

ですが、冬の運動にも注意点があります。

暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることもあります。

筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こしやすくなります。

寒い冬には気温の変動が少ない屋内の運動や出来るだけ日中の日が出ている暖かい時間を選び、身体への影響を少なくしていきましょう！

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラムの千野です。

11 月に入り寒さはより一層強くなってきました。そんな日に食べたくなるのはお鍋ですね～！

実は、お鍋を食べるメリットはたくさんあります！！野菜をたくさん食べることができるのはもちろんですが、お肉や豆腐のたんぱく質、野菜やきのこのビタミンなどバランスがとても良いこと。そして、最初に野菜やお肉を食べてシメとしてご飯や麺類などの炭水化物を食べる食べ方は、血糖値を上がりにくくする効果があります。お鍋の味を変えれば色々なレパートリーが作れるのでこの時期は我が家でも大活躍です。食べ過ぎに気をつけながらこの冬を乗り越えていきましょう！

参考資料：健康長寿ネット