

# 栄養科だよい

## 新秋の候

R4年9月1日  
第367号

至誠堂総合病院  
栄養科

厳しい暑さが続いていますが、暦の上では秋になっています。9月は日照時間や気温の変化が激しく朝夕の寒暖差が大きいため、体調を崩しやすかったり、疲れが出やすい時期です。

規則正しい生活リズムやバランスのよい食事を心がけて体調管理に努めましょう。また日中は気温が高い日も多いので、水分補給も忘れないようにしたいですね。

## 9月の行事食

### 《敬老の日》

鮭のちらし寿司

きのこ炒り

すまし汁

秋の彩

自分の体温低いと感じていませんか？

### 体温を上げることで免疫機能を高めましょう

以前は、自分の平熱が何度あるのか気にしたことはなかったと思いますが、ここ数年新型コロナウイルス感染予防のために色々な所で体温を測る機会が増え、自分の体温の低さを感じている方もいるかと思えます。現代人は、ひと昔前の方よりも低いとも言われており、特に女性の方は冷房にあたりすぎて冷え性の方が増加傾向にあります。

体温は上がることで免疫機能が上がるといわれ、自分の健康状態を示す重要なバロメーターです。

### 体が冷えてしまう原因って？

筋肉不足：筋肉量が少ないと熱を作り出す力が少ないため、体温が低くなってしまいます。

自立神経の乱れ：自立神経は私達が意識せずとも体温調節を担う機能のため、自立神経のバランスが崩れると血流も乱れ、手足まで血液が行きわたらずに体が冷えてしまいます。胃腸の冷え：腸は体内の熱を作る役割を担っているため、胃腸が冷えていると体温も上がりにくくなります。

### 「体温を上げる」免疫機能を高める食べ物をご紹介します！

有名な食品は、生姜・唐辛子・にんにくですね。また発酵食品もオススメです。発酵食品は代謝が良くなるため、味噌・醤油・納豆・チーズなどがオススメです。他にも人参・カボチャ・ネギ・玉葱・レンコン・ごぼう・ニラ・山芋・キムチ・ピーナッツ・ゴマなどがありますが、覚えておくのが大変です。

コツがあります！（買い物や料理の参考に）

### 食品の色で覚えておく

オレンジや黄色の野菜や果実は体を温めます。白・緑・紫の食べ物も体を冷やします。暖色系は体を温め、寒色系は体を冷やすと覚えておくといいですよ。

※トマトのような例外もあります！トマトは暖色系だけど体を冷やします。

### 育つ場所で覚えておく

冬に地下で育つ根菜類は体を温めます。夏に地上で育つものは体を冷やします。

### 「体温上昇をさらに効果的にする食事のとり方」

① 朝食をとる：朝は休息モードになっており体温が低い状態にあるため、朝食を食べることで体温が上昇します。

② バランスよく食べる：主食・主菜・副菜をそろえることで噛む回数も増え、必要な栄養素を摂取することもできます。

③ たんぱく質をしっかりとり、筋肉量を増やすため、食事にはたんぱく源を取り入れるようにしましょう。

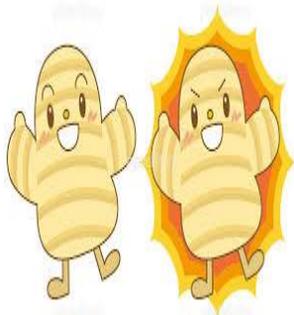
④ 血行を良くする食材をとる（ビタミンE・ナッツ類や緑黄色野菜）：余計な水分が体に溜まっていると冷えの原因となってしまう。その為、血行を良くして水分の流れを良くすることは体温を上げるうえでとても大切です。

これらを参考に体温アップや、免疫力を高め健康維持にお役立てください。

## 生姜の炊き込みごはん

【材料】（1人分）

米	0.5合
人参	10g
生姜	1/4片
油揚げ	1/4枚
料理酒	2ml
薄口醤油	5ml
和風だしの素	1g



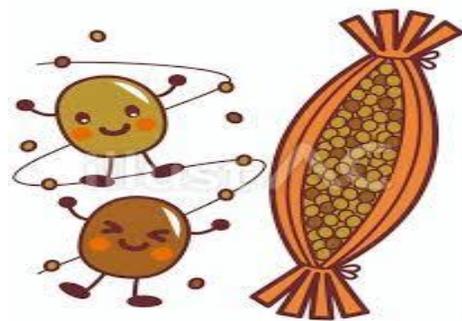
【作り方】

1. 米を研いだ後吸水させておく。
2. 生姜と人参は千切り、油揚げは湯通しして横半分に切ったものを千切りにする。
3. 炊飯器に1の水を切った米と調味料を入れ、分量外の水を入れる。
4. 3に2を散らしごはんを炊く。

## 納豆キムチ厚揚げサンド焼き

【材料】（1人分）

厚揚げ	1/2枚
納豆	10g
納豆のたれ	1袋
キムチ	15g
ごま油	3ml
小ねぎ	5g



【作り方】

1. 厚揚げを半分に切り、中央部分に切り込みを入れる。
2. キムチを細かく刻む。
3. ボールに納豆と付属のたれを入れてよく混ぜ合わせる。
4. 3に2をいれ混ぜ合わせる。
5. 1に4を詰める。
6. フライパンを中火に熱しごま油を入れ、5を焼き目がつくまで焼く。
7. お好みで小ねぎを散らす。