

2025年 11月

お問い合わせは内線3202まで

日増しに寒くなり、秋の深まりを感じる今日この頃。冷えに悩んでいませんか?

肩こりや頭痛、免疫力の低下などをもたらす冷え。そこで今回は**冷え対策**についてお話します。

冷えの原因

食生活の乱れ

- 熱エネルギー源となる栄養素が不足する
- 筋肉不足
- 熱を作る働きをもつ筋肉が不足し、十分に熱を作れなくなる
- 血行不良 体の隅々まで熱を運べなくなる

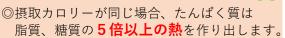
食事でできる冷え対策

◎熱エネルギー源、特にたんぱく質を意識してとりいれる 🧥









たんぱく質の推奨量*1、*2

男性	女性
(18~64歳)	(18歳~)
65g/⊟	50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

鶏ささみ(80g) 鮭(80g)

卵(1個50g)

納豆

(1パック40g) 牛乳(200ml)

ごはん(150g)

19.1g

17.4g

6.1g

6.6g

6.6g

3.8g

日本人の食事摂取基準(2025年版) 厚生労働省

- *1:対象集団のほとんどの人(97~98%)が必要量を満たす量
- *2:疾患によっては摂り過ぎになることがあります。医師・管理栄養士などにご相談ください。

◎血行をよくする栄養素をとりいれる



血管を拡張させる

ビタミンE 🌘

ナッツ類、植物油、豆類、 アボカド、緑黄色野菜など

全身に酸素を運ぶ



レバー、赤身の肉や魚、 ほうれん草、大豆製品

◎ビタミンEは脂溶性のため油と摂取すると吸収率がアップ!

◎鉄は動物性食品由来、植物性食品由来のものを同時に摂取 すると吸収率がアップ!

どの栄養素も身体に必要なものです。 バランスの良い食事で、まんべんなくとるようにしましょう。

https://eiyoigaku.or.jp/blog/poor-circulation-nutritional-deficiency

ほうれん草と豆ときのこのあったかスープ



栄養量(1人分) 198kal 7.9g 糖質 脂質 5.8g たんぱく質 6.7g 0.6mg ビタミンE 0.7mg 食塩相当量 1.0g

材料(1人分)

鉄Eほうれん草

糖 **た** ミックスビーンズ しめじ

脂ベーコン

脂バター

小さじ1/4 (1g) 50ml

20g

20g

少々

洋風だしの素 80ml

た 牛乳,

塩

白こしょう たたんぱく質 脂脂質

糖糖質

E ビタミンE **鉄** 鉄分

作り方

25g ① ほうれん草を1cmの長さに切って沸騰した 湯で湯がき、水気を切ります。しめじは石 づきを切り、細かくほぐします。

7g ② 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒めます。 しめじとミックスビーンズを加え、炒めま す。

小さじ1/3(1g) ③ 全体に油がなじんだら、水、洋風だしの素 を加え2分程加熱します。

> 0.3g ④ 牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味付け します。

> > ⑤ 仕上げに、ほうれん草を加えてできあがり です。

> > > https://oishi-kenko.com/recipes/5759