



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

食事のできる冷え対策

◎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

肉、魚、卵、
大豆、牛乳など

脂質

油、ベーコン、
ドレッシングなど

糖質

米、麺、
パン、芋など

◎摂取カロリーが同じ場合、たんぱく質は
脂質、糖質の **5倍以上の熱** を作り出します。

たんぱく質の推奨量*1、*2

男性 (18~64歳)	女性 (18歳~)
65g/日	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

鉄

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

材料(1人分)

鉄 E	ほうれん草	25g
糖 た	ミックスビーンズ	20g
	しめじ	20g
脂	ベーコン	7g
脂	バター	小さじ1/4 (1g)
	水	50ml
	洋風だしの素	小さじ1/3(1g)
た	牛乳	80ml
	塩	0.3g
	白こしょう	少々

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



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

た	たんぱく質	脂	脂質	糖	糖質
E	ビタミンE	鉄	鉄分		