



## 体を温めて、冬を乗り切ろう

12月に入り冷え込む季節になりました。冷えは「万病のもと」と言われており、さまざまな不調の原因になると考えられています。そこで今回は、冷え性改善に効果のある栄養素を含む食べ物をご紹介します。

### ビタミンE (血流をよくする働き)



南瓜、うなぎ、卵、大豆製品、ナッツ類など

### ビタミンB1.B2(代謝をよくする働き)



豚肉、うなぎ、納豆、卵など

### タンパク質 (体を温める働き)



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

### 鉄分 (血の巡りをよくする働き)



レバー、貝類、大豆製品、ほうれん草など

### 体を冷やす食べ物 温める食べ物を知る

東洋医学の考えでは、食材には陰陽があり、陰の食材は体を冷やし、陽の食材は温めるといわれています。具体的には陰の食材は水分の多いもの、色の白いもの、夏や南国でとれるもの。陽の食材には塩分の強いもの、色が濃いもの、冬や北国でとれるものなどがあります。

陽



生姜、南瓜、玉葱、蓮根、人参、肉、魚、キムチ、味噌、醤油など…

陰



ビール、日本酒、トマト、バナナ、砂糖、牛乳、豆腐、アイス、茄子など…



### 12月の行事食は?



- 1日 御一日献立
- 13日 みぞれ鍋
- 22日 冬至
- 23日 天皇誕生日
- 25日 クリスマス



### 11月の行事食のご紹介



御一日献立



文化の日



勤労感謝の日

### 栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。