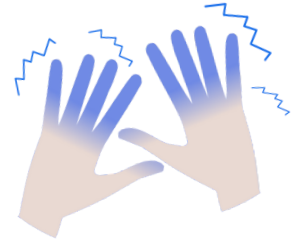


冷え性



冷え性とは

男女問わず万病の元になる体の冷え。手足が冷えている、体が温まりにくいなどの自覚症状を冷え性と言います。冷えは様々な原因により起こります。内臓機能の低下など体に悪影響を及ぼす可能性もあるので放置せず改善・予防しましょう。寒いこの季節こそ体を温める食事です寒い冬を乗り越えましょう！！

冷え性の原因

原因①

**栄養不足
偏食**

原因②

筋肉量

原因③

血液循環

原因④

**ホルモンの
乱れ**

原因⑤

ストレス

生活習慣の乱れによって昼夜逆転の生活や朝食を抜いてしまう、食事時間がバラバラ、偏食などが冷え性を引き起こしてしまいます。

女性は男性に比べて筋肉量が少ないことから、冷え性は女性に多い傾向にあります。筋肉量を増やすことも冷え性予防・改善には大切です。

貧血や低血圧・血管系の疾患のある人は血流が滞り、体が冷えやすくなります。他にも、きつい下着や靴、締め付けたりすることでも血行不良になるので気をつけましょう。

女性は特に月経・出産・閉経などホルモンバランスの乱れにより体温調節機能の低下が起こるのでホルモンが減ってくる更年期には特に注意が必要です。

ストレスを感じると自律神経のバランスが崩れます。ストレスにより緊張状態で末梢血管も収縮を続けて血行不良になります。

冷え性に効果的な食材

しょうが

冷え性の改善には生姜は加熱しましょう。生姜に含まれる「ジンゲロール」は加熱することで「ショウガオール」になります。このショウガオールは血の巡りを良くし、体を温める効果が期待できます。80～100℃でショウガオールに変えるので、生姜焼きや生姜を入れたスープ、生姜湯などあたたためて食べましょう。最近では生姜の粉末も販売されています。加熱だけでなく乾燥することでショウガオールは増えるので効果はバッチリ！！



アリシン

「アリシン」を初めて聞いた方も多でしょう。これはにんにくやニラに含まれている栄養素です。アリシンは体を温める効果があり冷え性予防・改善に最適な食材です。アリシンは加熱に弱いので生のままがオススメです。にんにくはすりおろすとアリシンが増えるのですりおろしてソースに加えるのも良いでしょう。加熱する場合は火の通しすぎに注意しましょう

香辛料

ヨーロッパでは香辛料を使って体を芯から温める伝統があります。スパイスによってお腹を刺激し体を内側から温める方法です。シナモンは毛細血管の老化を予防する効果が期待できます。小さじ1杯ほどの粉末状シナモンを紅茶に入れるのがオススメ！また、スパイスの1つである唐辛子はカレー粉やキムチにも含まれているので手軽に取り入れられます。味のアクセントにもなり体温も上げてくれるので一石二鳥！



にらたっぷり坦々水餃子

【材料】 (2人前)

・	餃子の皮	10枚
	豚ひき肉	80g
A	酒	小1
	塩胡椒	少々
	にんにく	1片
	濃口醤油	小1
	キャベツ	50g
B	ニラ	50g
	長ネギ	20g
	淡色辛味噌	小2
	豆板醤	小2
	水	250cc
C	鶏ガラの素	小2
	練りごま	大2
	牛乳	100cc



【作り方】

- ①キャベツとニラをみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて捏ね、さらにBを加えて良く捏ねる。
- ③餃子の皮に②を乗せ、内側の皮ふち半分に水をつけひだを作りながら包む。
- ④鍋にお湯（分量外）を沸かし、③を入れ2〜3分茹でる。
- ⑤別鍋にCを加え煮立たせ、牛乳を加えひと混ぜする。
- ⑥茹でた餃子④とスープを器に盛り付けお好みでネギや糸唐辛子、ラー油をかけて完成。

オススメ健康食品

うどんや風一夜薬本舗 しょうが飴



中辛 ￥420 (税込)

辛味絶佳 ￥420 (税込)

☆声とのどを大切にされる方に
地釜炊きで煮詰めた こだわりの飴

中 辛：やさしい生姜の辛さ
懐かしく味わい深い飴
手作り飴のおいしさ

辛味絶佳：辛さびっくり
香ばしくて美味しい飴
生姜の辛さがお好きな方に



ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます

12・1月の開催日

【富田林】 **ご予約受付中**
12/8 (水) ・ 1/12 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

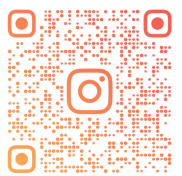
【河内長野】 **残りわずか**
12/17 (金) ・ 1/21 (金)
河内長野市立交流センター
キックス

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO