

1月の給食だより

《体を温め、健康的に冬を過ごしましょう》



あけましておめでとうございます。年が明け、2022年が始まりました。本年もよろしくお願いいたします。

厳しい寒さがまだまだ続きます。身体を芯から温め、免疫力を高めることでかぜや感染症に負けない体を作りましょう。

●1日3食欠かさず食事を摂りましょう

食べ物を消化・吸収するときの一部が体熱となり消費されます(食事誘発性熱産生)。食事をした後、体が温くなるのはこの代謝によるものです。特に朝食は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させます。

主食主菜副菜の揃った栄養素バランスのいい食事を、1日3食しっかり摂りましょう。



-----身体を温める食品-----

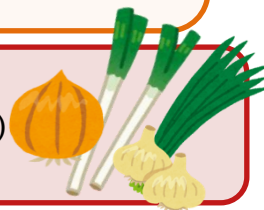
【生姜】



生姜の辛味成分のジンゲロールや、ジンゲロールが加熱により変化したショウガオールは、血管を拡張させて血の巡りをよくすることで、手足の末端まで熱がいきわたりやすくしてくれます。細かく刻むか、すりおろすと効率よく摂れます。

【にんにく/玉ねぎ/長ねぎ/ニラ】

独特なおい・辛味成分であるアリシン(硫化アリル)は末梢血管を拡張させ、血行を促します。



【とうがらし】



辛味成分であるカプサイシンは末梢血管の血流を改善し、体を温める作用があります。加熱しても壊れにくいのも特徴です。

【発酵食品】

体や内臓が冷えれば胃腸の動きも悪くなります。胃腸の動きが悪くなると、更に冷えも悪化するため、腸の動きを活発にしてくれる発酵食品を摂ることも大切です。



●運動も大切です

運動は血流の流れを良くします。また、運動により筋肉量が増え、代謝が上がると体温も上昇し、冷えにくい体になります。

運動が苦手なら、エスカレーターを使わず階段を使う、通勤時に一駅手前で降りて歩く、仕事や家事の合間にストレッチをするなど、体を動かす頻度を増やすことから始めてみましょう。



< 参考 『食材辞典』 >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

● 2022年1月1日