

# 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ひいたします。

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・吸収するときに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、体が温か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】

独特なにおい・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』>

