

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



MANDARIN ORANGE

冬の栄養不足に注意！ 寒さに抵抗力のある身体づくりをしよう！

いよいよ本格的な冬に入りましたね。冷え症や寒がりの人にとっては特に辛い時期です。冬場は体温を維持するために、より多くのエネルギーを消費します。夏場と比較すると、なんと10%増しになるそう！そして、エネルギー消費の増加とともに必要な栄養素の量も増加します。そこで気をつけたいのが冬型栄養失調。今回は、その症状と必要な栄養素をご紹介します。



CHRISTMAS

冬型栄養失調で起きやすい症状

冬場は体が寒さに抵抗するために熱を産生したり肌の乾燥を防いだりするためエネルギーの消費量が増加します。これに伴い、栄養素の消費量も増えるため、ちゃんと摂取できていないと栄養失調になってしまいます。冬型栄養失調の症状としては以下のものが見られます。

- まぶたがピクピクと動いたり痙攣したりする
- 髪がいつもより抜ける
- 口内炎がしやすい
- 肌が乾燥する
- 傷が治りにくい
- 疲れやすい

不足しがちな主な栄養素は？



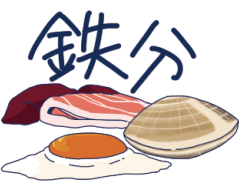
① ビタミンB群

冬は体内で熱を産生するために交感神経を働かせたり、エネルギーを産生する糖・たんぱく質・脂質の代謝を上げたりするため、ビタミンB群の消費量が増えます。豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリ・納豆やきなこなどの大豆製品・ニンニク・焼き海苔などに多く含まれます。



② ビタミンC

抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用があるビタミンCも不足しがち。みかん・キウイフルーツ・イチゴ・ピーマン・ブロッコリーなど冬が旬の果物や野菜から摂りましょう。



③ 鉄分

ビタミンCが不足すると鉄の吸収も低下。鉄とビタミンCはセットで摂取しましょう。豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄などに多く含まれます。冬はこれらの栄養素が不足しないように気をつけて、寒さに強い身体作りをしましょう！

今月の
雑学
It's a Trivial!

大雪 (たいせつ)

二十四節気の一つ。大雪は本格的に冬が到来する時期。近年は暖冬で雪が降らないこともあります。平年では山岳だけでなく広い地域の平地でも雪が降る頃です。2021年は12月7日～12月21日です。



深雪掻く
家と家とを
つなぐんと

西東三鬼