



寒い季節です！ 冷え性を改善しよう！

木枯らしが吹いて、毎日寒い日が続きますね。「冷え性」を改善して、ぽかぽかした身体づくりを心がけましょう。

冷え性の原因は毛細血管の障害ですが、引き起こす原因として、ストレスや寝不足によるホルモンバランスの乱れ・運動不足・貧血等があります。

また、冷え性がもたらす症状は、立ちくらみ・肌荒れ・イライラ・肩こり・腰痛・腹痛・食欲不振・手足の冷え・しびれなどです。

冷え性の対策

1. 保温に気をつける。首周りをあたためるマフラーを利用する。
2. 入浴はさっと入るよりも、ゆっくりとお湯につかる。
3. 規則正しい生活を心がけ、自律神経のバランスを整える。
4. 食事の工夫

- ・根菜などの冬野菜は血行を良くし、身体をあたためる。(大根・ごぼう・白菜・さつまいも)
- ・ビタミンEは血液の流れを良くする。(いわし・かぼちゃ・キウイ)
- ・ビタミンCは鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがある。(野菜・くだもの)
- ・薬味(ショウガ)を大いに利用しましょう。新陳代謝や内臓の働きを活発にし、身体をあたためるのに効果的です。



食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

ひなまつりに簡単に作れる、かわいい「ひなずし」です。身近にある材料で、簡単に作ることができます。お子さんと一緒に作って、ひなまつりを楽しんでみてはいかがでしょうか。



栄養素量(2個分)

エネルギー…463kcal たんぱく質…19.9g 脂質…11.8g 塩分…1.9g

簡単ひなずし

材料(2個分)

ごはん	160g
しらす干	15g
A	(卵……………1個
	砂糖……………小さじ2
	酒……………小さじ2
	塩……………少々
うずらの卵	2個
B	(黒ゴマ……………適宜
	紅しょうが……………適宜
	のり……………適宜
絹さや・大根梅漬け等	適宜

簡単ひなずしの作り方

- ① Aを混ぜ、湯せんして、いり卵を作る。
- ② ごはんに①のいり卵としらす干を混ぜる。ラップで丸く包んで形を整える。
- ③ ゆでたうずらの卵に、Bで顔や頭の部分を作り、②のごはんの上のせる。
- ④ ゆでた絹さや・大根梅漬け等で飾りを作り、ごはんに飾る。