


JMF 栄養だより ~R5.1月~

冬に起こる体調不良「冬バテ」ってきいたことがありますか？
年末年始をはさんで仕事も忙しくなったり、冷えによる血行不良が増えたりなどして、疲れが溜まりがちな季節です。また、冬は室外の気温が下がりますが、暖房器具で室内は暖かく、その寒暖差から自律神経がみだれ、だるさやむくみ、イライラ感などの不調を感じることもあるといわれています。そんな冬バテについて詳しく見ていきましょう。

★冬バテと夏バテのちがいは？

夏バテは 暑さと冷房による温度差で自律神経そのものがへとへとになり、心身ともに踏ん張りが効かなくなることをいいます。
冬バテは、寒さと多忙などによるストレスで自律神経は交感神経ばかり高くなります。そうすると、心身はいつも緊張状態で休まらず、頭痛・疲労感・筋肉のコリ・やる気が出ない・イライラする・寝つきが悪いなどの症状が現れます。

★冬バテのチェックリスト

- | | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい |  | <input type="checkbox"/> 体がよくむくむ |  |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛くなることが多い |  | <input type="checkbox"/> 筋肉がこっている |  |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい |  | <input type="checkbox"/> やる気がでない |  |
| <input type="checkbox"/> 疲れがとれない |  | <input type="checkbox"/> イライラしやすい |  |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える |  | <input type="checkbox"/> 胃腸の調子が悪い |  |

10項目中7個以上あてはまった人は冬バテかもしれません。

★冬バテに効果的な予防法

- ①体を温めて冷やさないようにする。
- ②適度な運動で筋肉をほぐす。
- ③バランスの整った食事をとる。
- ④規則正しい生活リズムを維持する。



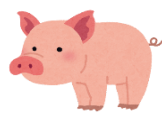
★体を温める食べ物・飲み物

- 唐辛子に含まれるカプサイシン、加熱した生姜に含まれるショウガオールは、血液を体の隅々までいきわたらせ、体をぽかぽかと温める効果があります。
- チョコレートやココアに含まれるカカオには、血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が入っています。また、ココアはホットで飲むことにより、体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続すると言われています。
- 玉ねぎの辛み成分であるアリシンには血流改善効果があり、ケルセチンには抗酸化力があり血管拡張を促してくれます。アリシンは水に溶けやすいので、スープにすると効率的です。



★体を温めるビタミン

- ビタミンE、ビタミンB1は手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。
ビタミンE：うなぎ・ナッツ類・なたね油・アマニ油・南瓜
ビタミンB1：豚肉・玄米・そば・大豆
- ビタミンCは、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。
ビタミンC：柑橘類・アセロラ・ブロッコリー・パプリカ



カイロや暖房など外から温めることも大事ですが、体を温める食材や飲み物を取り、体の内側からしっかり温めてこの寒い冬を健康に乗り切りましょう。

2月の食べ物記念日

2月12日は『レトルトカレーの日』



大塚食品株式会社が制定しました。
世界初の市販用レトルト食品「ボンカレー」を1968年2月12日に発売したことを記念して制定されました。
ボンカレーの名前はフランス語の「bon」（良い・美味しい）に由来しています。