

オレンジ通信

2017年

2月



厳しい寒さや乾燥した空気が続くこの季節。インフルエンザが猛威を振るっています。

インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、体力を消耗します。特に持病があったり、高齢になると重症化することもあります。感染を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、周囲にうつさないことが重要です。こまめな手洗いとマスク着用はもちろん、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

糖尿病患者さんでもおいしく楽しいおかず

管理栄養士 市野 真理子 デザイナーフーズ(株)

菜の花の生ハムサラダ

＊材料（2人前）

- ◇ 菜の花 100g（1束）
- ◇ 新たまねぎ 25g（1/6玉）
- ◇ 生ハム 25g
- ◇ 粒マスタード 2.5g（小さじ1/2）



＊作り方

1. 菜の花はゆでて、3cm幅に切ります。
2. 新たまねぎは薄切りにして水にさらしておきます。
3. 生ハムも食べやすくひと口大に切っておきます。
4. ボールに①～③と粒マスタード、オリーブオイル、薄口しょうゆを加えあえます。



やわらかい
「春キャベツ」で
アレンジしても
いいですね♪

（栄養価 1人分）エネルギー86Kcal 炭水化物 4.0g 塩分 0.6g



大石病院
OISHI HOSPITAL



冷えを防いで血流改善

身体の冷えや冷え性の原因は？

冬場に、ある程度手先や足先が冷たくなるのは当たりまえのことですが、手と足の先端が極端に温まりにくく、慢性的に冷えているような状態のことを、一般的に冷え症と呼びます。

冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態で、主な原因として、次のようなことが考えられています。



●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活等により、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。

●血液循環の悪化

貧血、低血圧や糖尿病、脂質代謝異常などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

●筋肉の量が少ない

特に女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少なくなるので、冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性に限らず、運動不足の人も筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

●その他疾患が原因

手足の冷え（冷え症）は、寒さや血行不良が大いに関係するのですが、さまざまな対策を講じても治りにくい場合には、ほかの病気が隠れているケースもあります。たとえば手足の動脈が詰まって血行障害を起こす ASO（閉塞性動脈硬化症）は運動不足や、たばこの吸いすぎの人に多くみられます。

参考:第一三協ヘルスケアホームページ

冷え性改善に積極的に摂りたい栄養素

●ビタミン E

末梢の血管を広げて、血液の流れをよくします。
(かぼちゃ、イワシ、ウナギなど)



●ビタミン C

毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血液の流れをよくします。
(ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、いちご、キウイフルーツなどの果物)



●ビタミン B1

代謝をよくし、体を動かすエネルギーを作るため血液の流れが良くなります。
(豚肉、豆類など)



控えたい食事

甘い物、脂っぽい物を多く摂取すると、血液中に糖分や脂の割合が多くなるために血流が悪くなるので控えましょう。
(揚げ物、スナック菓子、甘い菓子、多くの果物など・・・)

