

平成21年11月11日

冷え性対策の食事

今日のメニュー



ポイント

食べ物は、体内に取り込まれると、その約10%がすぐに体温を上げる熱エネルギーになります。その後、体に必要な物質に変わり、私たちの体を健康な状態に維持する働きをしています。

栄養のバランスが取れていない偏った食生活が冷え性の大きな原因になります。特に、加工食品などを日常的に多用していると冷え性を誘発することになります。甘いものを取り過ぎると糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が不足しますので、効率よくエネルギーを活かすことが出来なくなります。

体温を上げる効果のある食材をうまく使い、加熱調理したものを食べるように心がけましょう。また、出来るだけ多種類の食品を適量摂取することです。そして、血行促進のために適度な運動をすることが重要になります。

感想

・カレーソースは生クリームを使わなくても適度なとろみがつきました。白身魚だけでなく、肉料理にも合いそうですね。

（50歳代女性）

・生姜が身体に良いことは知っていましたが、スープに入れてみると美味しかったし、体が温まりました。

（40歳代女性）

・いつもさまざまな献立が提供されていて参考になります。冷え症改善には適度な食生活と運動が大事だと勉強になりました。

（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）