今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.180

冬 型 栄 養 失 調

～寒さに負けない栄養が必要～

寒さが厳しい季節は、風邪や冷えなどが原因で体調を崩しやすくなります。また、血圧が高い人にとって、寒い季節は、特に注意が必要です。寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。つい余分な力も入ってからだが硬くなってしまいがちです。

寒さから、身を守り、健康でいるためにはいつもより多くの栄養素が必要になることがあります。このように栄養素が不足がちな状態を「冬型栄養失調症」と呼ばれることがあります。深刻な栄養失調ではありませんが、元気に冬を過ごすために必要な栄養対策をご紹介します。

★ 寒い季節に注意したい三つのポイント

＊高血圧対策

冬は、急な寒さを感じると、体温を逃さないようにするため血管が収縮し、血圧が急上昇します。家庭内でも浴室、トイレなど気温差が生じやすい場所には注意が必要です。

＊冷えの改善

冬はからだが冷えやすく末端への血流が悪くなり、しもやけなどの原因に。また、からだが冷えると内臓の働きも低下するためからだの中から温める対策を。

＊免疫力を高める

体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がります。また、免疫に関わる腸の働きもダウンします。

★ 冬にお勧めの栄養素

＊マグネシウム

俗に、「心臓病や高血圧を予防する」と言われ、軽・中症の高血圧の治療や片頭痛の予防などに対して有効性を示しています。（寒さで）筋肉が硬くなるのを予防すると言われています。
（魚介類、牛ひれ肉、大豆製品、ナッツ類に多く含まれます）

＊ビタミンＢ群

糖質や脂質をエネルギーに変える際に必要な燃焼系ビタミン。不足すると、口内炎や肌荒れが起きたり、疲れが取れにくくなったりします。
（B_1は豚肉、大豆製品、B_{12}はカツオやサバ、レバー、海藻類、ナッツ類などに含まれます）

＊葉酸

血液を作る大事な栄養素の一つ。冷えたからだを温め、エネルギーを燃焼させる酸素を体中に届けるために必要。「病気に対する抵抗力を高める」などと言われています。
（ほうれん草、ブロッコリー、レバーなどに多く含まれます）

＊ビタミンＣ

一般的に「免疫力を高める」栄養素と言われています。体内でビタミンＣを合成することができないため、野菜や果物など食品からビタミンＣを摂取する必要があります。
（野菜や果物に多く含まれています）

身近な食材には、私たちの健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。また、冬の野菜は、ビタミンＣが豊富に含まれていたりと、寒い季節を乗り切って植物自身が生き抜く力を持っています。特別にサプリメントで補うことでなくても、それらの恵みを日々の食生活にバランスよく取り入れて元気に過ごしましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

コンソメ風味・高野豆腐のチーズサンド

マグネシウムが豊富な高野豆腐を洋風アレンジ。

材　料　２人分

高野豆腐 …… ２個

水 …… 350ml

コンソメ …… １個

プロセスチーズ …… 20ｇ

小麦粉 …… 適量

卵 …… 適量

パン粉 …… 適量

揚げ油 …… 適量

（添え野菜）

パプリカ、かいわれ …… 少量

作り方

① 鍋で水350mlに対しコンソメ１個を加えたスープに高野豆腐を入れ５分間煮て、粗熱をとる。

② プロセスチーズは、高野豆腐にサンドしやすい大きさ、５mm程度に切る。

③ ある程度、水気を切った①の高野豆腐を半分に切り、中央に切り目を入れてチーズを挟む。
（水気が多く残っていると油跳ねの原因になりますのでご注意ください）

④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて160℃くらいの油で揚げる。

⑤ お皿に盛り付け、好みの野菜を添える。