

1月 食育だより



寒さも日に日に増していますが、風邪をひいていませんか？
寒いからといって必要以上の厚着をしたり、温かい部屋にこもる生活をしていては体の抵抗力が弱まり、体調を崩す原因になってしまいます。代謝をアップさせることで、寒さにも風邪にも強い体を作ることができます。ぜひ、代謝UPのポイントを身につけてくださいね。

基礎代謝UPの効果と秘訣！

基礎代謝とは・・・？

生命活動を維持するために必要な最小限度のエネルギー量のこと。
つまり、何もせずに寝ているだけでも消費されるエネルギー量です。



代謝が悪いと、いいことがないんです！



基礎代謝がUPするとどうなるの？

- ・免疫力が高まり、病気に強くなる
- ・寒さに強い体になる
- ・太りにくくなる
- ・やる気や集中力が高まる
- ・冷え性などの体の不調がよくなる
- ・疲れにくい体になる

生活食習慣を見直してみましょう。
基礎代謝が上がると、免疫力も高まります！

基礎代謝UPさせて健康体に！

筋肉量を増やす・体温を上げる工夫で代謝UPを狙いましょう！

筋肉量UPのために・・・

- ①筋肉を作る良質なタンパク質を摂ろう！
⇒筋肉を作る素となるアミノ酸が必要。
肉・魚・卵・大豆製品をしっかり摂取。
- ②筋肉を動かすために、炭水化物を摂ろう！
⇒ごはん・芋類がおススメ。
- ③即効性エネルギーの糖質を運動前に摂ろう！
⇒コーンフレーク・バナナ・白米は糖質の吸収が早いので運動前に摂る食品に適しています。
- ④運動後30分以内にタンパク質を摂ろう！
⇒運動後30分はアミノ酸の吸収が高まります。
このタイミングにタンパク質を摂ると◎



体温UPのために・・・

- ①運動をしよう！
⇒運動習慣は毛細血管にも温かい血液を送り届けます。
- ②寝る前・寝起きに白湯を飲もう！
⇒就寝中に体温は最も低くなります。冷えすぎを防ぐために白湯で体を温め、寝起きの体も温め直しましょう！
- ③タンパク質をよく噛んで摂ろう！
⇒急速に体温が上がります。
- ④体を温める食べ物（陽性食品）を多く摂り、体を冷やす食べ物（陰性食品）の食べ過ぎに注意しましょう！
※食品については右記を参考に☆



あなたの体の不調・・・代謝と関係ありませんか？

チェックしてみましょう！

- いつも手足が冷たい
- 運動は苦手。または、していない
- あまり汗はかかない
- 風邪をひきやすい
- 疲れやすい。または、疲れがとれない
- ぼーっとすることがある
- 水分を摂る習慣が少ない
- 食事はあまり噛まずに飲み込んでしまう
- どちらかという、便秘気味

2つ以上で注意。4つ以上で要注意です。

陽性（熱性）食品

ニンニク・山椒・こしょう・唐辛子
ニラ・ねぎ・生姜（加熱）・らっきょう
パセリ・人参・かぼちゃ・春菊・山菜
羊肉・鶏肉・クルミ・牡蠣・マグロ・タイ
ウナギ など・・・



陰性（寒性）食品

柑橘類・果物・トマト・アスパラガス
セロリ・ゴーヤ・ほうれん草・きゅうり
ごぼう・もやし・ナス・アサリ・カニ
ココア・コーヒー・生姜（非加熱） など・・・



陰性食品を食べる時には、タンパク質と一緒に食べると体が冷えずにすみます！