

December 12

しっかりとろう! 冬の寒さに 負けない栄養

大学生協
管理栄養士からの
食生活通信

2020
12月号



今年もあと残り1ヶ月。新型コロナにインフルエンザ。今年はウイルス対策が例年に増して重要ですね。そして寒さ。寒くなってくると、人間の体は低温に適應するよういろいろと変化しますが、十分な栄養をとっていない人は、より厳しく寒さを感じます。しっかりと食べて冬の寒さに負けない体作りをしましょう!

ENERGY

エネルギー

冬になると、体は低い気温に対して、平常の体温を保とうと防衛します。特に新陳代謝を調節する甲状腺ホルモンの分泌が増えてきて、代謝が盛んになってくるのです。冬は一番寒いので、エネルギーが多く必要な時です。食事の量、質ともに気を配り**スタミナ**をつけましょう。

FAT

脂肪

冬こそ脂肪がたくさん必要な時です。脂肪は1gあたり9キロカロリーもあり、たんぱく質や糖質の2倍以上もあります。それに油ものは腹持ちがいいので、空腹感のために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養素です。油を使う**揚げ物**や**炒め物**を食べて、寒さに対しての抵抗力をつけましょう。

PROTEIN

たんぱく質

たんぱく質はあなたの体そのものです。筋肉も血液も髪の毛も。脂肪や糖質でいくらエネルギーをとっても、たんぱく質が充分でなければ、体力のない脂肪太りの体になるばかりです。**肉、魚、卵、大豆**などのたんぱく質を充分にとって体力をつけることが必要です。

VITAMIN

ビタミン

ビタミンは体の機能調節や維持に欠かせない栄養素です。ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪に対して抵抗力をつけてくれます。**ほうれん草****ゴマあえ**や**かぼちゃ煮**など緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。それに食後、**みかん**1,2個食べるとさらに効果的です。

加熱するとたっぷりとれる

野菜を 食べよう!

なかなかとれない野菜も加熱すれば、たっぷり食べられます。今の時期にとれる野菜はごぼうや大根などで、越冬のためにじっくりと養分を貯蔵しています。加熱した野菜をとり、体を温め、寒さにそなえましょう!

ごぼう

根には炭水化物のイヌリンが多く、カルシウムを含む。繊維質がとても多く、便秘予防の効果が期待出来る。



大根

根にはジアスターゼの消化酵素、葉にはβ-カロテン(ビタミンA)、カルシウム、ビタミンC等多くの栄養を含む。



人参

英語名の「キャロット」はカロテンからついた名前。β-カロテンをたっぷり含む緑黄色野菜の王様。

β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜、目の機能を強化する働きが期待出来る。さらに葉に含まれるビタミンCやEと一緒にとると、強い抗酸化作用が期待出来る。

人参には他の野菜のビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素がある。この酵素は酸や熱に弱いので、酸を含むレモンや酢を使った調味料で調理したり、加熱することで抑えることが出来る。



食堂おすすめ メニュー

1 きんぴらごぼう

2 冬の惣菜トリオ

3 チキンクリームシチュー

4 味噌チゲ

5 天ぷら根菜うどん・そば

6 五目あんかけラーメン

7 豚汁