

# EIYOU NAVI

栄養ナビ R8.2月発行  
栄養管理部

## 冷え、感じていませんか？

「手足が冷たい」「体がなかなか温まらない」  
など、冷えに悩む方は多くいます。  
毎日の食事を少し工夫して、無理なく  
冷え対策をしていきましょう！

### 体を冷やす食べ物は、控えましょう

冷たい飲み物や食べ物、生野菜は体を冷やすので、  
控えめにしましょう。

### 体を温める食べ物をできるだけとりましょう

玉ねぎ、にんにく、しょうがといった香味野菜や、  
こしょう、とうがらしなどのスパイス類には体を  
温める働きがあります。

### 栄養バランスのよい食事をこころがけましょう

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを整え  
ましょう。とくに、ビタミンB群、ビタミンE、鉄分  
を含む食品を取り入れていきましょう。

### 冷え対策チェック

- 朝食を毎日食べている
  - 冷たい飲み物を控えている
  - 温かい食事をとっている
  - たんぱく質を意識して食べている
- ☑ を増やしていきましょう！

たんぱく質は体の熱を作る材料になりま  
す。肉・魚・卵・大豆製品などを食事に  
取り入れていきましょう！

### ビタミンB群

食べたものをエネルギーに  
変えるのを助けます

乳製品・魚介類・大豆  
など



### ビタミンE

血行を助け、手足の冷え対策に  
役立ちます

食物油・種子類・魚・緑黄色野菜  
など



### 鉄分

血液の材料になり、体のすみず  
みまで栄養を運びます

レバー・魚介類・海藻・大豆  
など



### おすすめレシピ

#### ◆ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 ◆

鶏ひき肉	50g
かぼちゃ	80g
しょうが	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
油	少々
片栗粉	1g

①かぼちゃを2~3cm角に切り、面取りする。

しょうがはみじん切りにする。

②鍋に油を熱し、鶏ひき肉としょうがを炒め、かぼちゃを入  
れてさらに炒める。

③②にかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら砂糖、しょうゆ、  
みりんを加えて煮る。かぼちゃがやわらかくなったら、水  
溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

【1人分の栄養価:エネルギー 193kcal たんぱく質 10.8g 塩分 1g】

#### ◆ ねぎたっぷり卵とじ ◆

卵	1個
厚揚げ	50g
長ねぎ	1/3本
出汁	100ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

①厚揚げは油ぬきをして1cm幅に切る。長ねぎは斜め切りにする。

②鍋に厚揚げ、ネギ、出汁、しょうゆ、みりんを入れて煮る。

③溶き卵を加えて好きなタイミングで火を止める。

【1人分の栄養価:エネルギー 174kcal たんぱく質 12.5g 塩分 1.3g】



### 個人栄養指導

■月曜日~金曜日  
9:30~16:00

### 管理栄養士による食事相談を実施しています。

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、  
わかりやすくお話しします。  
ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。