

南山堂 栄養通信

冬号
Vol. 23

今月のテーマは

冬型栄養失調 について



冬になると疲労感や冬太りなど体の不調が気になることはありませんか？

このような体の不調が現れたら「冬型栄養失調」かもしれません。冬は体温を維持するためにビタミンやミネラルなどの栄養素の消費量が多くなります。また、イベント事が多いことから食事が偏りがちです。冬に不足しがちな栄養素を積極的に食事に摂り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



2022年12月

冬型栄養失調とは？

冬は体温を下げないようにするために、夏より10%も多くのエネルギーを消費すると言われています。夏と同じ栄養バランスだとビタミンやミネラルなどの栄養素が足りなくなることがあり、様々な体の不調を引き起こします。このような状態を冬型栄養失調といいます。ダイエットをしている方や食生活に偏りのある方は特に注意が必要です。

- ・ 瞼のけいれん
 - ・ 口内炎がよくできる
 - ・ 傷が治りにくい
 - ・ 髪が抜けやすい
 - ・ 肌が乾燥する
 - ・ 疲れやすい
 - ・ 痩せにくい
- など



このような不調がみられる方は冬型栄養失調の疑いがあるため食事を見直してみましょう！

冬に不足しがちな栄養素

ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂のほかにナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンがあります。

エネルギーを作り出す糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助ける働きがあります。不足すると疲労や皮膚の炎症、むくみ、集中力の低下などを引き起こしやすくなります。



豚肉



レバー



うなぎ



さば



あさり



きのこ類



大豆製品 など

マグネシウム

ストレスによって体外へ排出する量が多くなるため、できるだけストレスを溜め込まないように心がけましょう。

寒さで硬くなった筋肉や血管を元に戻す働きがあります。不足すると便秘や筋肉のけいれん、不整脈が生じやすくなり、慢性的に不足することで心疾患や動脈硬化症のリスクが高まります。



大豆製品



アーモンド



ほうれん草



ひじき



まぐろ など

鉄

血液の循環が良くなることで、脂肪を燃焼させるのに必要な酸素が体中に届きやすくなります。

赤血球のもととなり、血液の循環が悪くなるのを防ぐ働きがあります。不足すると頭痛やめまい、全身倦怠感、集中力の低下、食欲不振などが起こりやすくなります。



レバー



あさり



牛肉



かつお



まぐろ



枝豆 など

ビタミンC

ビタミンBとCは「水溶性」のため、1度にまとめて摂ると過剰な分は尿として体外に排泄されます。こまめに摂ることで効率よく吸収されます。

鉄などの栄養素の吸収を助ける働きがあります。抗酸化作用や解毒作用、ストレスへの抵抗力を強める働きもあるため、夏だけではなく年中意識して摂りたい栄養素です。



アセロラ



パプリカ



ブロッコリー



芽キャベツ



キウイフルーツ など

食事のポイント

冬に不足しがちな栄養素を多く含む食品や旬の食材を積極的に取り入れましょう。

ビタミンB群、マグネシウム、鉄、ビタミンCなどの栄養素を多く含む食品以外にも、旬の食材（ブロッコリー、人参、牡蠣など）を積極的に取り入れることで冬に必要な栄養素を摂ることができます。



生姜やんにんにく、シナモンなどの香辛料を利用しましょう。

生姜やんにんにく、シナモンなどの香辛料は体を温める作用があります。うま味食事に取入れることでエネルギーや栄養素の過剰な消費を防ぐことができます。



糖質、アルコールの摂り過ぎには気を付けましょう。

冬はイベント事が多いことから糖質を摂りすぎる傾向がありますが、糖質やアルコールの摂り過ぎはビタミンB群の不足につながるため、摂取量に気を付けましょう。



冬を元気に乗り切るレシピ

ほうれん草とツナのキッシュ

〈材料 2人分〉

ほうれん草…1/2把
ジャガイモ(中)…1/2個
ミニトマト…3個
ツナ缶(オイル漬け)…1缶
ピザ用チーズ…20g

【卵液】

卵(M)…2個
牛乳…50ml
塩…少々
こしょう…少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草、ジャガイモ、ミニトマトをよく洗い、ほうれん草は4cmの大きさに、ジャガイモは皮と芽を取り除き小さめに、ミニトマトは半分に切る。
- ②切ったジャガイモをしばらく水に浸し、水から取り出して耐熱皿にいれる。ラップをかけ、500Wの電子レンジで3分間温める。
- ③フライパンにほうれん草とジャガイモ、油をよく切ったツナを入れ、火が通るまで弱火で炒め、粗熱を取る。
- ④卵をボールに溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱皿を用意し③と④を入れる。上にミニトマトとチーズを乗せる。
- ⑥200℃に予熱しておいたオーブンで20分焼き、箸を刺して液体がつかなければ出来上がり。

1人前
240kcal



ほうれん草は冬が旬の野菜で、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分などの栄養素が夏に採れるものより多く含まれています。ツナと卵もビタミンB群が多い食品です。ほうれん草は動物性たんぱく質であるツナや卵と一緒に食べることで鉄分の吸収率がアップします。じゃがいもに含まれるビタミンCもほうれん草の鉄分の吸収を高めます。



豚肉の柚子胡椒クリーム煮

〈材料 2人分〉

キャベツ(小)…1/4個
たまねぎ(中)…1/3個
豚肉(切り落とし)…100g
バター…15g
小麦粉…大さじ2

豆乳…1・1/2カップ
コンソメ…小さじ1/3
ゆずこしょう…小さじ1
塩…少々

〈作り方〉

- ①キャベツは芯を取り、一口大に、たまねぎは薄切りにする。豚肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでバター、たまねぎを強めの中火で1分炒める。豚肉を加えて2分炒め、いったん火を止めて小麦粉を振り、なじませてからさらに1分炒める。
- ③豆乳、コンソメ、ゆずこしょうを加えて混ぜ、ひと煮立ちしたらキャベツを加える。ふたをして弱火で5分煮て、塩を加えて混ぜたら出来上がり。

1人前
275kcal



豚肉にはビタミンB群が含まれています。ゆずこしょうの「こしょう」は九州の方言で「唐辛子」を指します。唐辛子は体を温めるため、寒い冬にぴったりな食材です。クリーム煮ですが、ゆずこしょうを加えることでご飯に合う仕上がりになります。

