

宴会シーズン到来！水分量に注意！

栄養部だより

令和7年 冬号



過去の
栄養部だより
はこちら
⇐

医療法人康成会
栄養部

しっかり食べて温まろう!!

1食 10~20g のたんぱくをとみましょう！

お鍋で食べたいたんぱく質



もも肉 4 cm角 2 個

とり肉 60g

エネルギー
114Kcal

たんぱく質
10g



しゃぶしゃぶ用ロース肉 4 枚

豚肉 50g

エネルギー
123Kcal

たんぱく質
9g



牛すじ 50g

エネルギー
76Kcal

たんぱく質
14g

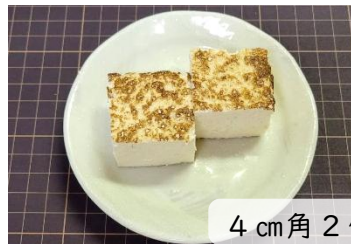


直径 3 cm 3 個

つみれ 65g

エネルギー
124Kcal

たんぱく質
11g



4 cm角 2 個

焼き豆腐 70g

エネルギー
59Kcal

たんぱく質
5g



ゆで卵より栄養アップ

卵巾着 (卵 1 個分)

エネルギー
108Kcal

たんぱく質
8g



たら 1 切れ (90g)

エネルギー
65Kcal

たんぱく質
13g



ブリ 1 切れ (80g)

エネルギー
178Kcal

たんぱく質
15g



写真はブラックタイガー

エビ 2 尾 (40g)

エネルギー
26Kcal

たんぱく質
5g

注意 お鍋を食べる時のポイント

鍋は月 2~3 回まで、週末は控えます！

① 水分

野菜の食べ過ぎに注意！
穴あきおたまを使って、
汁気を切りながら
食べましょう！
汁は飲まない！



② 塩分

塩分の少ないつゆ
を選びましょう。
辛い種類は塩分も
多いので控えま
しょう。



③ カリウム

締め雑炊や麺類は控える！
出汁には野菜から
出たカリウムが
多く含まれます。





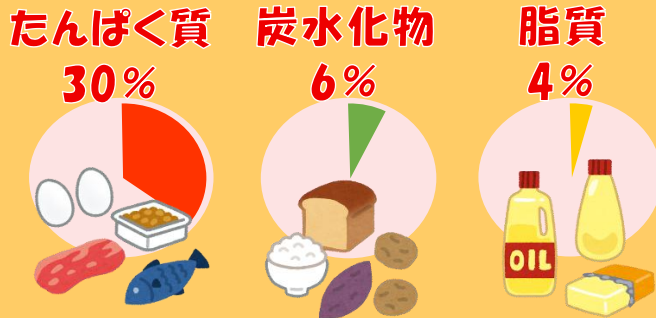
ごはんではぽかぽか～温活習慣～



食事で熱を産み出す

食べ物を消化する時に発生する熱を、食事誘発性熱産生と言います。

- ・食品ごとの熱産生量



- ・時間による違い **朝食>夕食**
- ・よく噛むと熱産生がUP

朝食にたんぱく質を増やしましょう！

体をあたためる食べ物

・根菜類

人参、ごぼう、大根

・ビタミンEを含む食品

卵、鮭、かぼちゃ

サラダ油（炒め物、オイルかけ）



ビタミンEには血行促進効果あります

保温して食べる

・食器を温める

盛り付ける前にお湯で食器を温める
耐熱皿でオーブン焼きにする



・食卓で加熱する

鉄板やホットプレートで調理する



・熱を閉じ込める

蓋つきの食器に盛り付ける
包み焼き（ホイル焼き、パイ包み）

香辛料・香味野菜で血行促進

・しょうが（ショウガオール）

効果…体温上昇

調理のポイント…加熱

献立例…豚肉の生姜焼き
生姜入り炒飯

・唐辛子（カプサイシン）

効果…血行促進、発汗作用

調理のポイント…油と一緒に調理する

献立例…豚キムチ、エビチリ
きんぴらごぼう

・にんにく、ネギ、玉ねぎ（硫化アリル）

効果…血行促進、食欲増進作用

調理のポイント…刻む、すりおろす、加熱

献立例…油淋鶏、ぎょうざ



運動にも血行促進効果があります



心理的、感覚的温かさ

湯気や香いを、目と鼻で感じ、
手に持ってあたたかさを肌で感じましょう。

- ・おにぎりをラップにくるんで手に持って食べる

- ・コンビニで買うなら、肉まんやホットスナックがおすすめ



体をあたためる工夫も

- ・あたたかい衣服や肌着
- ・シャワーの時は足浴もしながら



ホカイロや湯たんぽは
低温やけどに注意！

注意

ホットドリンクは
体重増加の原因に！

