

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!!

お鍋で食べたいたんぱく質

1食 10~20g のたんぱくをとりましょう！



もも肉 4cm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

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



塩分の少ないつけ  
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



締めの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。



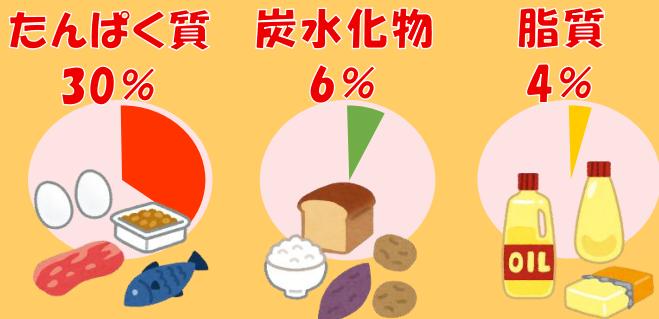
# ごはんでぽかぽか～温活習慣～



## 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

耐熱皿でオープン焼きにする



### ・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



湯気や香りを、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



ホッ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！

