

# 寒さに負けない身体づくり

1月に入り、一層寒さが増しました。風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。今回は、寒い冬を乗り切り、元気に過ごすためのポイントを紹介します。

## ポイント①乾燥を防ぐ

冬は、空気が乾燥しやすい為、喉や鼻の粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。湿ったタオルや加湿器を利用し乾燥を防ぐことが大切です。また、こまめな水分補給も効果的です。

## ポイント②食事をしっかり食べる

食事を摂ることで熱エネルギーが産生され、体温を上げることが出来ます。3食規則正しく食事を摂ることが大切です。

## ポイント③身体を冷やさない

ポイント②の食事とも関連しますが、身体を温めてくれる効果のある食材を取り入れるのもおすすめです。

### 身体を温める効果のある食材の一例

(冬が旬・寒冷地で育つ・暖色系・水分が少ない・発酵食品)

肉類



魚介類 (赤身魚・青魚)



発酵食品 (納豆・味噌など)



野菜 (かぶ・生姜・にんにくなど)



※病態により、蛋白質・塩分制限が必要な場合があります。  
担当管理栄養士にご相談ください。

寒さに負けない身体を作り、冬も元気に過ごしましょう。