

## 冬の寒さに備える生活術

穏やかな秋が過ぎると、寒い季節が到来します。

「冷え性」に悩む人も多いのではないのでしょうか？

寒さを感じるほどの気温ではないのに、手足が冷える症状などが「冷え性」にあたります。

原因・・・血流の悪化や適切な栄養補給ができないための基礎代謝の低下  
自律神経の乱れなど  
症状・・・手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢 など

### ★冷えチェックをしてみましょう



- ・頭痛や肩こりが気になる
- ・体力がなく疲れやすい
- ・腹痛や下痢が多い
- ・吹き出物や肌荒れが気になる
- ・顔や上半身が火照る
- ・寝つきが悪い

このような症状があれば、冷えが関係している場合があります

### ★生活習慣からできる改善ポイント

#### ○運動習慣を身につける

血流をよくすることで新陳代謝がよくなり、体温の上昇につながります

昼食を食べに出かけた後はしっかり歩く、社内の移動には階段を使う、通勤時に階段を使うなどで筋肉を刺激しましょう

入浴後に軽いストレッチをするのもよいでしょう

#### ○ストレスをためない

ストレスを感じた時は十分な睡眠、休息をとることを意識しましょう

#### ○起床時に白湯を飲む

起床時の冷えた体を温め、睡眠の間に失われた水分補給のために温かい白湯を飲んで体の内側から温めましょう

#### ○「3つの首」を冷やさない

首、手首、足首の3つの首には太い血管が通っているため、温めることで体の熱が逃げることを防いでくれます

マフラー、ネックウォーマー、レッグウォーマー、靴下などでしっかり冷え対策をしましょう

## ★食事からできる改善ポイント

### ○朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう

私たちの体温は起床時が最も低く、朝食を食べることで急激に上昇します  
その後徐々に緩やかに上がり、夜に向かって下がっていく仕組みがあります  
そのため朝食を抜いてしまうとしっかり体温が上がらないままに 1 日をスタートすることになり、冷えやすい体になってしまいます

### ○食事にはたんぱく質をしっかり摂り入れましょう

たんぱく質の食品は私たちの体の血となり、肉となります。元々の体組成の違いで、女性の方が筋肉量が少なく、そのために冷えも起こりやすいといわれています  
肉、魚、卵、豆腐類などを食事ごとに摂りましょう



### ○体を温める食材を選びましょう

寒い冬にとれる旬の野菜や寒い地方で育つもの、夏に熱をため込んだ地中で育ったものは体を温めてくれます

にんじん、大根、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、ニラ、小松菜等等などたくさんあります

具たくさんの豚汁などは体を温めてくれますね

いわし、鶏むね肉、ナッツ類なども体を温める食材です



本格的な冬が訪れる前にこのような習慣を一つでも取り入れて寒さ知らずの冬を迎えましょう

**年末年始、人が集まる場所での一品をご紹介します。お気に入りの食器に盛り付けてみましょう！**

## ★ローストポーク

材料 作りやすい分量

＜作り方＞

豚肩ロース肉（塊）	500g
塩	小さじ 2/3
油（好みのもの）	小さじ 2
＜A＞	
赤ワイン	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

＜付け合わせ野菜＞

にんじん	} 好みで適宜
玉ねぎ	
かぼちゃ	
ブロッコリー	
れんこん	

- ① 豚肉は塊のまま塩をしっかりすり込む。  
オーブンは 130℃に温める。
- ② フライパンに油を入れて温め、肉を入れて全面にこんがりとし焼き色をつける。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、肉の脂身を上にしておき、予熱の終わったオーブンで約 1 時間焼く。
- ④ 付け合わせ野菜は食べやすく切って、肉を焼いている天板のすき間に並べて、やわらかくなれば先に取り出す。
- ⑤ ③の肉を取り出してアルミ箔に包んでオーブンに戻し、粗熱が取れるまでそのままおく。
- ⑥ アルミ箔を外し、出た肉汁と＜A＞をフライパンに入れて中火で 2～3 分煮詰めてソースを作る。
- ⑦ 肉を好みの厚さに切り、④の野菜と共に盛り付ける。  
＊うす切りにしてサンドイッチに挟んだり、サラダに入れても美味しいです。