

☆食通信☆ vol.4



今年の夏も長い間、暑かったですね。
急に寒くなったので体調を崩された方も多いのでは？
今回は、体温を上げて健康体を作ろう♪というテーマでお伝えしたいと思います。



体温を上げて健康体を作ろう♪

本来、私達人間の体温の平均は36.5℃くらいであり、体温が1℃下がると、免疫力が低下するなど健康に悪影響があるといわれています。

体温が下がり、免疫力が低下すると…

風邪などの感染症・病気にかかりやすくなる

花粉症などのアレルギー症状が出やすくなったりする

さらに、体温が35℃になるとガン細胞が活発になるともいわれています。

⇒体温が保たれる仕組み

私たちは、食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。

食べ物に含まれる糖質は、体内で消化され、ブドウ糖として吸収されます。

ブドウ糖は、人間に備わる酵素の働きでATP（≒エネルギーや熱）に変化します。

こうした体の仕組みによって、私たちの体温は保たれているわけです。

ブドウ糖をATP（≒エネルギーや熱）に変化させるには、亜鉛・セレン・鉄・マグネシウムといったミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが必要です。

最近の食事の傾向として、加工精製食品に頼った食事をしているため、タンパク質・脂肪・糖分を過剰に摂取している反面、ミネラル・ビタミンは不足傾向にあります。

また、食べない系ダイエットといった無理なダイエットをする方の場合、更にミネラル・ビタミンは不足してしまいます。こうした食生活の乱れや無理なダイエットによるミネラル・ビタミンの不足が、低体温を引き起こす重要な原因になっているのです。

体温を上げて、低体温を改善するためにも、
ミネラル・ビタミンを豊富に含んだ食事をする必要があります。
ミネラル・ビタミン豊富な食材として、おすすめは…

牡蠣（カキ）

カキには、亜鉛などのミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが含まれています。今が旬ですね♪



⇒体温を上げる方法



●お風呂にゆっくり浸かる。

●お酒の飲みすぎ、タバコを控える。

タバコは急激に血管を収縮させてしまい、血液の流れが悪くするとともに基礎代謝も低下させてしまうためです。

●旬の野菜や果物を摂取して低体温改善！

●食べないダイエットは避ける。

食事をすると、体内に吸収・分解される際に、熱が発生します。食事誘発性熱産生といいます。

●たんぱく質は熱に変わりやすいので、たんぱく質の摂取を忘れない。

●運動で低体温改善！

運動をして低体温を改善しましょう。運動不足になると、血液を送る筋力が低下し、低体温の原因となるので、積極的に運動して筋肉を鍛える。また、運動することで交感神経の働きが上手になってくる。ウォーキングやスクワット・スロトレなどがオススメ。

⇒スロトレとは、

スロトレ（スロートレーニング）は筋肉トレーニング方法の一種で、ゆっくりとした動作で筋肉に負荷をかける運動です。速い動作で重いものを持ち上げようとすると、全身の反動を使ってしまうことが多いのですが、スロートレーニングでは鍛錬しようとする部位にじっくりと集中して負荷をかけその部位により確実に効かせようとする事ができます。

スロートレーニングは最初に遅筋を動員し、次いで中間筋、そして速筋のパワーを引き出す動作になっていますので、この動作によりすべての筋肉をバランスよく鍛えることができます。

また、スロトレには、急な活動をするわけではないので、血圧が上がらないため、体（心臓など）への負担が少ないというメリットもあります。

■おしり・太ももの筋肉を鍛えるスロトレ

1. 片足を軸にして、もう片方の足を前に大きく踏み出す。
2. さらに、その足を後ろへ、大きく下げる。

*この動作を繰り返すと、軸足の筋肉が休むことなく使われてため、スロトレに効果的。

■腹筋を鍛えるスロトレ

1. 床に仰向けになり、腕を体の横につけ、両足を少し浮かせて1秒止めてからスタート。
2. 膝を抱え込むようにお尻を浮かせて戻る。

*この動きを5回から10回行なってください。

*スロトレの基本は、筋肉に力を入れたまま、動作をゆっくりと行うこと。

ゆっくりと行うのは、ゆっくりではないと、力がぬけてしまいます。



■脇腹を引き締めるスロトレ

1. 壁に片手をつけて行ないます。
2. 壁についていない片方の腕（右腕）の肘を曲げ、片足（右腕）を少し横に上げ、足と肘をゆっくりと3秒かけて近づけていく。
3. もう片方（左）も同様に行う。

白芽 ほうれん草 aki~fuyu 秋~冬の味覚 かき あきからふゆ かき



牡蠣

栄養

銅、鉄、亜鉛、マンガン、Ca…成長に欠かせない成分
グリコーゲン…肝機能の働きを助ける成分

選び方

殻つき…固く口を閉じているもの

むき身…身に丸みがあり、緑のひだが黒く鮮やかなもの

★牡蠣の亜鉛とビタミンC★

牡蠣に含まれる亜鉛は、レモンやゆずに含まれるビタミンCによって吸収率が高まります♪



調理

鍋物…牡蠣鍋

煮物…牡蠣シチュー

揚げ物…牡蠣フライ

焼き物…牡蠣のホイル包み焼き



牡蠣のホイル包み焼き 材料(4人分)

むきみ牡蠣	12 個
玉ねぎ	1 個
えのき	1 束
しめじ	1 パック
わかめ(塩蔵)	20g
お好みで旬の食材 アスパラ、海老など	
お好みで食べる前に… ポン酢・昆布醤油・レモン・七味ナド	

- ①下ごしらえ：牡蠣-薄い塩水で汚れやぬめりをとる
海老-背わたを除く
わかめ-塩を洗い流したら、30秒くらい水で戻す
- ②野菜の準備：玉ねぎ-細切り
アスパラ-斜め薄切り
しめじ、えのき-食べやすい大きさに手で割く
- ③ホイルで包む：
30cm くらいに切ったホイルの中央に
玉ねぎ、えのき、わかめを下に、
その上に、牡蠣、アスパラ、海老を並べる
四方を寄せて隙間が無いようにしっかり閉じる
- ④フライパンで蒸し焼きにする：
水をフライパンの底から 2cm ぐらいになるように入れ7~8分蒸し焼きにする(水がなくなりそうだったら足してね)
- ⑤皿に盛り付けをする

白菜

栄養

ビタミンC…風邪予防や疲労回復

カリウム…体内の余分な塩分排出

カルシウム、マグネシウム…歯や骨を丈夫にする

選び方

(芯の部分)グルタミン酸…うまみ成分

葉がしっかりしていてずっしり重たいもの

きれいな緑で白の部分につやがあるもの



白菜と豚肉は相性がイイみたい★

白菜のうまみ成分グルタミン酸と豚肉のうまみ成分イノシン酸によって、うまみの相乗効果が起こります!!



調理

鍋物…はくさい鍋(豚肉、しらたき、生しいたけ、春菊、長ねぎ)

煮物…白菜と豚バラ(厚め)の煮込み 漬物…白菜と豚肉の生姜炒め、

炒め物…白菜の炒め物(白菜、エリンギ)

白菜の昆布茶漬け



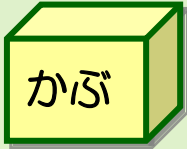
白菜とたらのグラタン

400kcal

材料(4人分)

白菜	1/4 個(500g)
生だら(切り身)	4 切
玉ねぎ	1 玉
牛乳	4 カップ
ピザ用チーズ	2 カップ
(サラダ油・バター・小麦粉・塩・粗挽き黒コショウ)	

- ①白菜⇒葉と軸に分け、葉は一口大のざく切りにし、軸は縦に 5cm の長さの細切りにする
玉ねぎ⇒縦に薄切りにする
たら⇒水気を拭き骨を取り除き大きめの 1 口大にする
- ②フライパンにサラダ油大さじ 1 を強火で熱し①の玉ねぎを入れて炒める
透きとってきたら、たらを加えて炒め合わせる。
- ③たらの色が変わったら火を弱めバター大さじ 1~2 と小麦粉大さじ 6 を加え、(小麦粉を加えたらよく炒める)粉っぽさがなくなるまで炒める
火をいったん止め、牛乳を少しずつ加えて溶き混ぜ、(牛乳は火を止めてから加えると、よく混ざる。数回に分けて少しずつ加える)ホワイトソースをつくる
- ④③に白菜と塩小さじ 1 を加えて中火にかけ軽く煮る
白菜がしんなりとしたら味を見て、足りなければ塩少々で調える。
- ⑤耐熱皿に④を入れピザ用チーズを全体に散らし黒コショウ少々をふる
天板にのせ、250℃に温めたオーブンで 10 分間焼く
チーズが溶けて焼き色がついたら出来上がり♪



栄養

実: ビタミン C、K 消化酵素の ジアスターゼ

葉: β-カロテン…抗酸化作用



ビタミン C や 鉄…貧血予防

食物繊維…便秘予防

Ca、カリウム…骨や歯の素になる

非ヘム鉄(植物性の鉄で吸収率が悪い鉄)とビタミンCとの組み合わせはとてもよいです!! ビタミンCが吸収の悪い鉄の吸収をよくしてくれます。

選び方

葉…緑が鮮やかでみずみずしくピンとしているもの

実…張りがあり傷が無く、ひげ根が少ないもの

調理

漬物…かぶの千枚漬

煮物…ベーコン風味の和風ポトフ



ベーコン風味の和風ポトフ 100kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

ベーコン	3枚
里芋	4個
かぶ	4個
大根	1/3本
セロリ	1本
塩	少々
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量
(A)だし汁	
かつおだし	小さじ3
水	6カップ



- ①ベーコンは2cm幅に切る
- ②里芋は皮をむき、塩でもみ洗いしてぬめりをとる。大きいものは半分に切る
- ③かぶは茎を切って皮をむき、半分に切る
- ④大根は皮をむき、長さを半分にし、縦4等分に切る
- ⑤セロリは筋を取り、3cm長さに切る
- ⑥鍋に①~⑤とAのだし汁を入れて蓋をし、中火にかける
- ⑦沸騰したらふたを取って塩こしょうで味を調え、弱火に変えて野菜が柔らかくなるまで火を通し、器に盛ってイタリアンパセリをちぎってちらす

ほうれん草

栄養 緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価！！

ビタミンC、E…美肌、活性酸素除去作用

鉄、葉酸…貧血予防 **カリウム**…余分な塩分の排出を促す

Ca、マグネシウム、リン…骨の形成を助ける

亜鉛…滋養強壮、体力増強効果が期待できる

選び方 葉…葉が厚く張りがありピンとしており緑が濃い

調理 根…大きくて赤みが強いもの、茎に弾力があるもの



炒め物…ほうれん草のごまそぼろ炒め

和え物…えのき茸とほうれん草の和え物

ほうれん草の華風炒め

材料(4人分)

ほうれん草	320g
卵	60g(1個)
ロースハム	40g
春雨	20g
長ねぎ	20g
生姜	少々
サラダ油	20g
酒	20g
醤油	25g



- ①ほうれん草は固めにゆで、水にとって絞り、4~5cmの長さに切る
- ②ハムは短冊切りにする
- ③はるさめは湯に戻し、食べやすい長さに切る
- ④長ねぎと生姜はみじん切りにする
- ⑤中華鍋に油 1/3 量を熱し、まず溶き卵を入れ炒め全体に油が回ったら、酒、醤油で調味する
- ⑥③を入れて炒め、⑤を戻し加えて炒める

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のことでご質問がある方は、
お気軽にお声をおかけ下さい (● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井