栄養健康だより



令和８年　11 月号

リ・ケア東有馬

寒くなる季節に気を付けたい！「３つのこと」



朝晩の冷え込みが増え、冬の気配を感じる 11 月。
気温が下がると、食欲や活動量が落ちたり、体調を崩しやすくなったりします。
今のうちから、**「食べる・動く・温める」**を意識して、元気に冬を迎えましょう！

≪食事で意識したい３つのこと≫

① 寒くても「こまめな水分補給」を

汗をかかない季節は、夏ほど水分を意識しなくなります。
しかし、暖房による乾燥や、トイレを気にして水分を控えることで、知らないうちに水分不足になることも。

＜水分補給のポイント＞
・起床時　・食事の時　・外出から帰ったとき　・就寝前
・入浴の前後　など。　「時間を決めて少しずつ」とるのがおすすめです。

②「たんぱく質」で冬に負けない体づくり

寒くなると外出や運動の機会が減り、筋肉が落ちやすくなることがあります。
筋肉を維持するためには、毎日の食事からたんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)をしっかり摂ることが大切です。
「ご飯と野菜だけ」にならないように毎食どれかをプラスすることを忘れずに。

③ 旬の食材で「おいしく栄養」を

11 月は、秋から冬にかけておいしくなる食材が豊富です。
≪さつまいも≫食物繊維が取れて便通対策も
≪さば・鮭≫たんぱく質が取れるほか、魚の脂には DHA・EPA も含まれます。
≪ブロッコリー≫ビタミン類や食物繊維を含みます。実はたんぱく質も多めです。
≪みかん≫手軽に食べられて、ビタミン C の補給にも。

＜11 月ミニクイズ＞



Q.たんぱく質は、夕食だけで
まとめて摂ればいい？

○か×か？　　こたえ：×

※朝・昼・夜の食事で分けて摂ることを意識しましょう。卵、魚、肉、豆腐、乳製品など色々な食材から取り入れるのがおすすめです。



～管理栄養士から一言～

『冷え対策』は食事からも！

寒くなると、身体を動かすのがおっくうになりがちです。温かい汁物や鍋料理など上手に取り入れて、身体を内側から温めましょう。
また、筋肉は身体の熱をつくる役割があります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食少しずつ。**「温かい物＋たんぱく質」**で冷え知らずです♬

