



食生活だより

令和7年1・2月号
神立病院 栄養科発行

寒さに負けないからだを作ろう！

冬は寒さに対抗するために身体が多くのエネルギーを消費するため、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分などの栄養素が不足しがちです。また、ビタミンDは紫外線に当たることにより皮膚で生成されるため、日照時間が短くなる冬はビタミンDも不足しやすくなります。



ビタミンB群

糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関与しているため、寒さを感じるとビタミンB群を使う量が増えます。豚肉、うなぎ、まぐろ、さば、あさり、納豆、きな粉などに多く含まれています。

鉄分

冬場はより多くのエネルギーを体のすみずみまで運搬するため、夏と比較してヘモグロビンの必要量が増えます。鉄分はヘモグロビンをつくる成分として重要であるため鉄分不足に気を付ける必要があります。レバー、かつお、小松菜、ほうれん草、高野豆腐、ココアなどに多く含まれています。

ビタミンC

体内でエネルギーを作り出すために欠かせないビタミンで、抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用もあります。みかん、キウイフルーツ、いちごなど冬が旬の果物に多く含まれています。

ビタミンD

骨の健康や免疫機能の調整、筋肉や神経の働きなど、身体にとって重要な役割を担っています。青魚、きくらげ、しいたけなどに多く含まれています。はじめに書いたように、ビタミンDは日光浴をするだけでも生成されるため、寒くてもたまには日に当たるようにしましょう。

冬の元気に必要な栄養素が摂れる！

常夜鍋

をご紹介します

作り方

- ①野菜、しいたけ、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を入れた鍋に切った具材を入れる。
- ③やわらかくなるまで加熱する。

材料（2人分）

- ・豚肉薄切り 200 g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・しいたけ 2個
- ・大根 1/4本
- ・人参 1/2本
- ・白菜 1/4個
- ・ほうれん草 1束
- ・ねぎ 1/2本
- ・だし汁 1L
- ・ゆず皮（お好みで）



ポン酢でさっぱりと！

減塩効果もあります。



デザートに♪

- ・白玉+黒蜜きなこ
- ・みかん など



栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

日時：月曜日～土曜日（9：30～16：30）

場所：A棟4階 栄養相談室