



健康だより

1月
January

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

あけましておめでとうございます。

風邪予防に **塩うがい**  そしてビタミンCをたっぷり摂ってください

！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！ ミネラルも欠かさずに！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！



体温を一度あげると免疫力は上がる

筋肉が少ないと熱が産生されにくい

現代人は50年前に比べると極端に筋肉を使う頻度は低くなりました。体温の40%は筋肉で作られているため、筋肉を作るための運動の不足が体温の低下に直結。全身の筋肉の大部分がある下半身の運動不足が問題に

シャワーだけで身体は温まらない

シャワーだけで済ますと、身体は温まりません。湯舟につかって汗ばんでく頃には体温は1度上昇し免疫力は一時的に5~6倍にもアップ。毎日湯船につかるだけで10年後に大きな差が出ます

全身の血行が悪くなり体温が低下していく。

ストレスが強くなると、緊張ホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンの分泌が高まり、血管が収縮。全身の血行が悪くなることによってやがて体温は低下していきます。

運動不足

過度のストレス

身体を冷やす6つの原因

湯舟につからない

食生活の変化

水の飲みすぎ

冷房の影響

欲しくないのに摂るのはNG

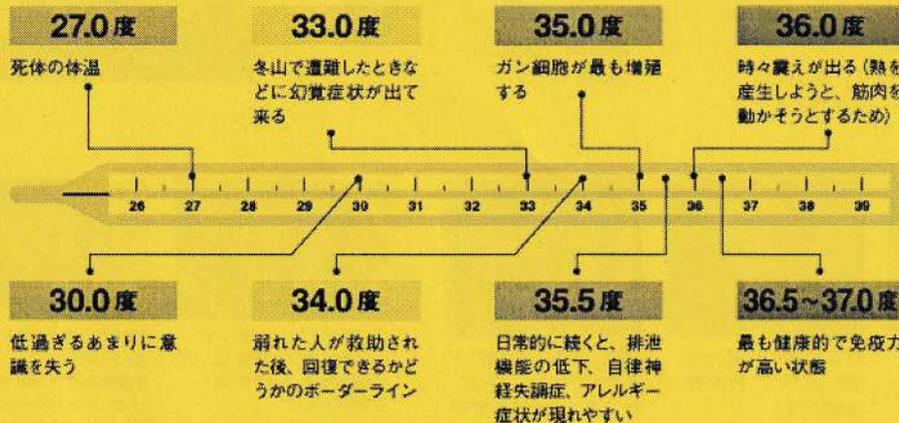
身体が欲さないのに大量の水分を摂取するのは身体に余計な水分を溜めることに。水には身体を冷やす働きがあり、冷えて代謝の落ちた身体に必要な以上の水を摂ると排泄機能が低下します。また、むくみの原因にもなります。

摂り過ぎも、控え過ぎも×

身体を冷やす食べ物の摂り過ぎ、身体を温める塩分の控え過ぎなど、摂取の方法や量が適切でないと体温低下を招きます。また、食べ過ぎると胃腸に血液が集まってしまう、筋肉などのへの血液供給量が減少し、体温が低下します。

夏の“冷やし過ぎ”で熱を作る機能が低下

人間の身体は、暑い夏は基礎代謝を落として熱を作り出しにくくなっています。それなのに冷房でさらに冷やすと身体の産熱機能が低下。一年中その状態を引きずってしまうのです。体のためにも冷房はエコで！！



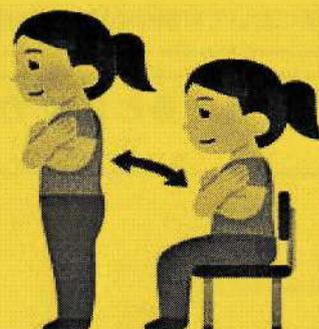
空いた時間にストレッチ



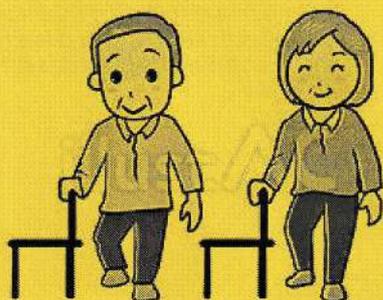
下肢筋力アップ



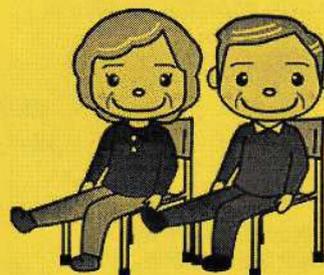
つま先立ち



スクワット



片足上げ

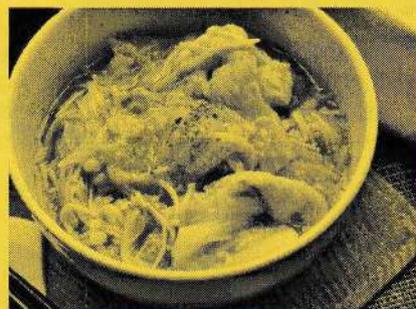
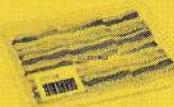


【主菜・副菜】白菜と豚肉のとろとろ旨煮

材料（1人前）

材料（1人分）

白菜 120g
えのき 50g
豚こま肉 80g
片栗粉 大さじ1
めんつゆ(ストレート) 大さじ3
にんにくチューブ 小さじ1/2



白菜、えのき(石づきをとり)は食べやすい大きさに切る。



豚こま肉をビニール袋に入れて、片栗粉をまぶす。



鍋に、白菜・えのき・めんつゆ・にんにく・水を入れ、フタをして弱火～中火にかける。



白菜がしんなりして水分がでてきたら、③の豚肉を入れてさつと混ぜる。もう一度フタをしてさらに煮る。



豚肉に火が通れば出来上がり。お好みで七味やブラックペッパーかけても美味しいです。