

みんなの健康通信 令和5年9月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「冷えによる体調不良」**に関する情報です



8月・9月は

冷えによる体調不良が起こりやすい季節

気温や湿度が高い夏は、エアコンをつけて過ごすことが多くなります。エアコンで涼しい部屋で長時間過ごしたり、冷たい飲み物・食べ物ばかりを摂取していると体が冷えてしまいます。体が冷えると体温を保つために自律神経が働き、血管が収縮します。そのため、血液の流れが悪くなり、血行不良による冷え性や、基礎代謝の低下、便秘・下痢などの体調不良を引き起こす原因になります。



冷えによる不調を腸から整える！

冷えを原因とした体調不良の際は、体を温めるだけではなく、腸内の環境を整えることも大切です。腸内には、善玉菌と悪玉菌、どちらでもない中間菌がいます。

善玉菌は悪玉菌の増殖を抑えて腸内の運動を活発にしたり、

体の免疫機能を高める効果も報告されているため、

善玉菌が多く存在する腸内環境をつくるのが大切です。

腸内の善玉菌を増やすために、食物繊維を含む食品を毎日継続してとりましょう！



食物繊維を多く含む食材は裏面で紹介します！

ポイント

食物繊維を多く含む食品

食物繊維は肉や魚などの動物性食品にはほとんど含まれておらず、オクラやゴボウなどの野菜類、アボカドやキウイフルーツなどの果実類、大豆などの豆類、わかめなどの海藻類といった植物性食品に比較的多く含まれています。そのため、肉や魚ばかりの食事にならないよう、野菜の副菜をつけるなど意識して食物繊維を摂取するようにしましょう。



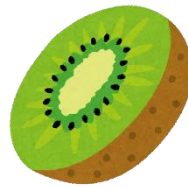
オクラ



ごぼう



アボカド



キウイ



大豆





わかめ

ポイント

食物繊維を上手に取り入れる調理法

食物繊維は水に溶けにくい不溶性と水に溶ける水溶性があります。不溶性食物繊維は水に溶けにくいため、どの調理方法でも比較的残存率は高くなります。水溶性食物繊維は水に溶けだしてしまうため、水溶性食物繊維を比較的多く含むオクラ、モロヘイヤ、里芋や果実類などは「フライパンで焼く」、「電子レンジで加熱」、「蒸す」調理法を活用し、「煮る」場合には汁までとることがおすすめです。

水溶性食物繊維を多く含む	不溶性食物繊維を多く含む
 <p>オクラ わかめ</p>	 <p>大豆 ごぼう かぼちゃ</p>

こんだて

今回、紹介した「食物繊維」を意識して、日々の献立を考えてみましょう！

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協
 桐生市新宿 3-3-19 (桐生市総合福祉センター内)
 TEL 46-4411 FAX 46-4166