



すばる六甲 栄養だより



昼間は日差しが暖かく、朝夕は冷え込むようになり寒暖差が出てきましたね。

体を温める食材や運動で気温差に負けない体づくりを目指しましょう♪

身体を温める食材



【 冬が旬の野菜 】

ごぼう、かぼちゃ、人参、玉ねぎ
レンコン、ほうれん草、キャベツ

【 発酵食品 】

味噌、ヨーグルト、納豆、漬物



身体を動かす



身体を動かして、
基礎代謝を上げましょう♪

筋肉は全身に血液を行き渡らせるポンプのような役割を果たすので、筋肉量を増やせば身体を効率良く温めることができます。

外から温める



毎日シャワーで済ませてしまう方は、まずは入浴で体温を上げるだけでも効果的。

毎日の入浴が難しい場合は、足湯だけでも全身がポカポカ温まります。