



# すばる六甲 栄養だより



早いもので今年も残り1ヵ月ですね。日中の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。

来年も良い年を迎えられるように、健康な身体づくりをしていきましょう！

## 身体を温める食材

【 冬が旬の野菜 】  
ごぼう、かぼちゃ、人参  
レンコン、ほうれん草  
【 発酵食品 】  
味噌、ヨーグルト、納豆



## 身体を動かす

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します。  
動かすことで効率良く身体を温めることができます。



## 外から温める

入浴で体温を上げるだけでも効果的。  
足湯だけでも全身がポカポカ温まります。

