

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

# 幸せのツボミをみつけるシター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本県中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



## 冬型栄養失調とは..

毎年冬になるとみなさん

こんな事はありませんか？

- ・まぶたがピクピク動く
- ・肌が乾燥する
- ・口内炎がよくできる
- ・疲れやすい..など

冬型栄養失調とは、冬に身体を温めようとたくさんの栄養を必要としたために起きる栄養失調のことです

人の体は、冬の寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われています!! 普段通りの食事をしていても栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあるのです。

『冬に不足しがちな栄養素をしっかり摂ろう』

### ① ビタミンB群

豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリ

### ② ビタミンC

果物・野菜類に多く含まれているため、ミカン・キウイフルーツ・イチゴなど冬の旬の果物を摂りいれてみましょう。

### ③ 鉄分

豚・鶏のレバー・はまぐり・卵黄などがおすすめです。または、ココア・抹茶も◎

ココアはストレスや疲労解消にも向いているので、忙しい時にはココアで一息いれてみましょう。

お正月の食べ過ぎには注意ですが(汗)しっかり栄養をとって、一年の始まりを元気に過ごしましょう♪



## 健康長寿を目指すための 生活のキーポイント

今回のテーマ：10品目をバランス良く

毎日の食事で特に意識して摂りたいのが老化防止に役立つたんぱく質です。そして、1日の食事では次のような10品目をバランス良く摂るように心がけましょう。

- ◆肉類：毎日75～85g 食べる(70歳以上は60～70g)
- ◆卵：毎日1個食べる
- ◆牛乳(生乳・ヨーグルト含)：毎日200ml 摂る
- ◆油脂類(油・バターなど)：毎日1品は油脂を使う料理
- ◆魚介類：毎日95g 摂る(70歳以上は80g)
- ◆大豆・大豆製品：毎日必ず食べる
- ◆緑黄色野菜：毎日必ず食べる
- ◆イモ類：毎日必ず食べる
- ◆くだもの：毎日必ず食べる
- ◆海藻類：毎日必ず食べる

※10品目すべて摂るのが理想ですが、難しくれば7品目以上摂ることを目標に始めてみましょう!



意味を勘違いしやすい慣用語  
「雨模様」と「小雨」

A：×「雨模様になり、洗濯物がぬれた」

B：○「小雨になり、洗濯物がぬれた」

### 【解説】

雨がちょっと降っているときは、Bの「小雨」を使うのが正しい表現です。Aの「雨模様」とは、雨が降り出しそうな様子を表す言葉で、実際には雨は降っていません。ただし、辞書によっては「最近の言い回しとして」と断りながら、「小雨が降ったりやんだりすること」と付け加えられているものもあります。



気分が落ち込んでいたら…  
「冬季うつ」かも？

## 【冬季うつとは？】

冬季うつの特徴は、秋から冬にかけて「気がおかない」「体がだるい」といった症状が現れることです。春になると自然に回復していくため、自覚のない方も多いようです。原因は日照時間と深く関係しており、光を浴びる時間が短くなると時差ボケのような状態になり、日中でも強い眠気や気分の落ち込みといった症状が現れます。

## 【主な症状は？】

冬季うつは20~30代の女性に多いといわれています。主な症状は次のようなものがありますが、どれも冬の間だけに現れるのが特徴です。

- 体がだるくて重い □一日中眠く、睡眠時間が長くなる □食欲が増し、体重が4~5kg増えた
- 甘いものや炭水化物が食べたい □気分が沈みがちで集中力が続かない □趣味が楽しめない

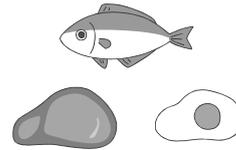
## 【治療の方法は？】

主な治療法はクリニックで受けられる光療法と呼ばれるもので、30分から1時間くらい専用の照明器具で強い光を浴びる治療法です。約6~7割の方がこの治療法で改善するといわれています。冬季うつまでとはいかないけれど、冬を迎えてからちょっと気持ちが悪く感じるときは、次のようなことを試してみましょう。

- ・早寝早起きをして、毎朝決まった時間に太陽の光を浴びる
- ・光への感受性を高めるといわれている、ビタミンB12を積極的に摂る  
(※ビタミンB12が豊富な食品…魚介類、海藻類、肉、卵、乳製品など)

冬場の体調不良は誰にでもあることですが、あまりにも症状が強い場合は、冬季うつを疑ってください。また、同じような症状が現れる病気に、甲状腺機能低下症や肝機能障害もあります。

寒い季節になると、気分の落ち込みや怠らさなどを感じてしまう人が多いそうです。そこで今回は冬の間にも不調が現れる「冬季うつ」についてお話します。



食卓にもう一品!  
簡単健康レシピ

## きな粉とゆであずきのお団子風ケーキ

### 作り方



### 材料 (2人分)

- ・ホットケーキミックス……………50g
- ・マーガリン……………50g
- ・砂糖……………40g
- ・卵……………1個
- ・きな粉……………10g
- ・ゆであずき……………70g

- ①:オーブンを180℃に予熱する。
- ②:マーガリンと砂糖をすり混ぜ、溶きほぐした卵を少しずつ入れながら、その都度混ぜ合わせる。
- ③:均一に混ぜたら、ホットケーキミックス・きな粉・ゆであずきを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ④:粉っぽさがなくなったら、ベーキングカップを敷いたカップケーキ型に③を流し入れ、180℃のオーブンで25分焼いて完成。

### 栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………329.1kcal
- ② カルシウム……………39.0mg

### ワンポイント!

きなこやあずきといった大豆製品には、糖質の吸収をゆるやかにしたり、便秘解消に役立つ食物繊維が多く含まれています。

