



冬の不調の原因はビタミンD不足！？

気温が低くなり、寒い季節がやってきました。風邪やインフルエンザが流行り、日も短く憂鬱な気分になる・・・など冬は不調を感じやすい時期です。もしかしたらその原因はビタミンD不足かもしれません。

ビタミンDはきのこや魚に多く含まれるビタミンですが、実は日光を浴びることによって体内で産生できる、いわば自給自足のビタミンです。そのため、別名『サンシャインビタミン』とも呼ばれます。しかし近年、食の欧米化や過度な紫外線対策によって、ビタミンDは不足しがちな栄養素となっています。特に冬場は日照時間が短く、不足しやすくなります。ビタミンDの働きとして、骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を高め、丈夫な骨や歯をつくることがよく知られていますが、免疫系にも作用することがわかっています。免疫力が高まることで、風邪やインフルエンザ、がん、アレルギー性疾患などを予防するという報告があります。また、ビタミンDは気持ちの落ち込みや糖尿病、動脈硬化の予防、筋肉増強など、様々な有効性があることも報告されています。寒い冬を元気に過ごすために、ビタミンDを多く含む食品を積極的に取り入れ、天気の良い日には外に出て日光浴をする習慣をつけましょう。

【ビタミンDを多く含む食品】

きのこ類  魚類 

冬太りに注意！

年末年始にかけて気が付いたら体重が増えている！！なんてことはありませんか？冬は寒さから体を動かすのが億劫になり、クリスマスやお正月などのイベントでついつい暴飲暴食になりがち・・・。しかし実は基礎代謝が上がる冬のほうが『痩せやすい』と言われています。基礎代謝とは呼吸や心臓を動かすなど生きるために必要なエネルギーのことで、寒い冬は体を温めるためにエネルギーを多く必要とします。そのため、適度な運動を行い、生活習慣を上手くコントロールすることで、冬太りを予防することができます。

《太る原因》

摂取
(食事)

消費

(基礎代謝・運動)

《ポイント》

- ・1日3食規則正しく
- ・だらだら食べは控える
- ・汗ばむ程度の運動を30分
- ・階段の上り下りやストレッチを

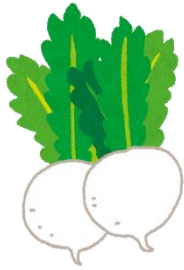
☆ 栄養相談 ☆

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30分	



かぶの栄養とは？

冬に旬を迎えるかぶ。根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜と2つの側面を持っています。含まれる栄養素も異なるため、それぞれの効能が期待できます。



葉：β-カロテン、B1、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維など豊富な栄養素が含まれており、野菜の中でもトップクラスを誇る

根：消化酵素であるジアスターゼやアミラーゼが豊富胃腸の消化を高める働きをもつ

《かぶの選び方》

- ・根は丸くてハリ・ツヤがあり、重みがあって傷のないもの
- ・葉は濃い緑色で、みずみずしく葉先までシャキッとしているもの

アミラーゼやビタミンCは熱に弱いので、生で食べるか、サッと炒める程度がおすすめです



～レシピ紹介～

かぶを使った、忙しいときにもパパッと作れるレシピをご紹介します！

◆かぶの葉ふりかけ◆

【材料（2人分）】

- かぶの葉 100g（2株分程度）
- ごま油 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- かつお節 適量
- 白ごま 適量

【作り方】

- ①かぶの葉はよく洗い、1cm程度に切る
- ②ごま油でかぶの葉を炒め、★の調味料を入れる
- ③水分を飛ばしたら、かつお節と白ごまを加えてさっと混ぜる

※お好みでしらすやじゃこ、桜エビを加えましょう

◆かぶのゆず甘酢漬◆

【材料（2人分）】

- かぶ 100g
- ★塩 小さじ1/4
- ★砂糖 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ゆず（皮） 適量

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、いちょう切りにする
- ②ゆずの皮を千切りにする
- ③保存用の袋にかぶとゆずの皮、★を入れて密閉する
- ④冷蔵庫で一晩置く

※かぶの葉や白菜、きゅうりなどを入れても◎