



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)

冷えは万病のもと

## 冷え症対策をしましょう

手先や足先の「冷え」が気になる寒い季節がやってきました。  
「冷え」が続くと様々な症状や不調を招くため、寒さ対策が必要です。  
身体を内側から温めて血行を促し、自律神経がうまく働くよう生活リズムを整えましょう。



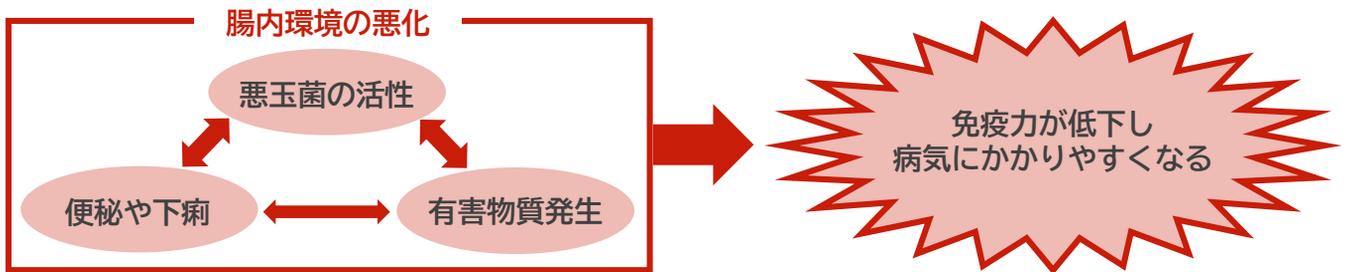
### 冷え症の改善・予防のポイント

- **適度な運動**  
1日10分程度の軽い運動をしましょう。
- **湯船につかる**  
40度くらいのお湯に約10分つかりましょう。
- **自律神経を整える**  
ストレスをためないようにしましょう。
- **あったかアイテムを取り入れる**  
外からお腹を冷やさない工夫をしましょう。

腸の劣化を防ぎましょう

## 腸内環境が悪くなると…

便秘や下痢などのお腹の不調は、腸内環境が悪くなり始めているサインです。  
腸には病原菌やウイルスから体を守る役割があるため、お腹の不調が続くと病気にかかりやすくなります。  
また、腸内環境の悪化は、悪玉菌の活性化や有害物質の発生を促し、さらなるお腹の不調につながります。



## 腸内環境をととのえるためには

善玉菌をとりながら規則正しい生活をするこことで、腸を整え健康的な体を作りましょう。

### 善玉菌を増やす

- **善玉菌を継続して直接摂取する**  
・乳酸菌やビフィズス菌  
(ヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品など)
- **善玉菌を増やす成分を摂取する**  
・オリゴ糖(大豆、玉ねぎ、ゴボウなど)  
・食物繊維(じゃがいも、きのこ類など)

### 規則正しい生活習慣

- **適度な運動**をする
- 十分な**睡眠**をとる
- **1日3食**欠かさず食べる
- こまめに**水分補給**をする



## 塩分のとりすぎに気をつけましょう

塩分のとりすぎは、高血圧の原因の一つです。

塩分はほとんどの料理に含まれているため、気付かないうちにとりすぎている可能性があります。毎日の食事の食塩相当量を意識して、塩分のとりすぎに気をつけましょう。

### 食べ物の食塩量

1日の食塩摂取の目標量：【男性】7.5g未満【女性】6.5g未満

きつねうどん



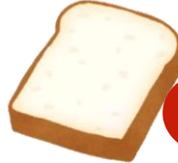
6.6g

牛丼



5.3g

食パン  
(6枚切り1枚)



0.8g

カレーライス



2.3g

例えば、1日の食事が【朝食：食パン1枚 / 昼食：きつねうどん / 夕食：カレーライス】の場合、1日の食塩摂取量は【0.8g+6.6g+2.3g=9.7g】となり、目標量を大幅に超えてしまいます。

### 減塩のコツ

#### ➤ めん類の汁をのこす

カップ麺【食塩相当量：5.0g】

汁を飲まずに全部のこすことで、  
【3.1g】減塩できます。



#### ➤ 味付けを工夫する

寿司10貫【食塩相当量：3.8g】

しょうゆをシャリではなく、  
ネタにつけることで【0.8g】減塩できます。



### 健康・簡単・お得レシピ紹介

## かんたん根菜サバ缶なべ

サバには、血圧を下げる効果のある必須脂肪酸やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。冬が旬の根菜と一緒に鍋にして、体の芯から温まりましょう！

1人  
あたり

食材料費：約220円  
エネルギー：763kcal  
食塩相当量：1.2g

### 【材料 (1人分)】

- ・もち …… 150g
- ・サバのみそ煮缶 …… 100g
- ・厚揚げ …… 50g
- ・キャベツ …… 100g
- ・にんじん …… 50g
- ・だいこん …… 50g
- ・しいたけ …… 50g
- ・豆乳(水でも可) …… 200ml

### 【下準備】

- ・にんじん 短冊切りにする。
- ・だいこん 短冊切りにする。
- ・厚揚げ 約1cmの幅で切る。
- ・キャベツ ざく切りにする。
- ・しいたけ 食べやすい大きさに切る。

味付けは  
サバ缶のみ！



写真は1人分

### 【つくりかた】

1. 鍋に豆乳を入れて沸騰しないよう弱火で温める。
2. 鍋の真ん中にサバのみそ煮缶(汁ごと)、周りにキャベツ、その上に残りの具材をいれる。
3. フタをして弱火でゆっくり煮込む。

