

糖尿病ふれあい通信

第263回 2022年11月号

みなさん、こんにちは。木枯らし1号が吹き、日に日に寒くなり本格的に冬の気候となってきましたね。今回はリハビリの辻さんより「冬季の運動について」です。



～寒い冬は歩くことがおすすめ！～

これから寒い冬がやって来ますね。寒いとつい室内にこもりがちですが、冬に運動すると多くのメリットがあります。今回は寒い日に運動する効果と安全に運動する方法をお伝えしたいと思います。

1.冬のウォーキングが基礎代謝を高める

外気温が低いと体温を維持するために熱産生が活発になり基礎代謝が増えます。この基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量であり、運動して筋肉が増えると基礎代謝が上がり、消費エネルギー量も増えます。

2.寒い冬の運動はウォーミングアップが重要

低温環境そのものと、室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかることを避けるため、暖かい室内で体操等のウォーミングアップを十分に行う事がお勧めです。また、手袋やマフラー、レッグウォーマーなども活用して首、手首、足首から熱が逃げて体温が下がらないようにすると良いでしょう。マスクをすると冷たい空気をいきなり肺に吸い込むのを防げますね。

3.厚着をするのではなく1枚ずつ脱げるように重ね着をする

運動をして体が温まったときに重ね着だと1枚ずつ脱ぎやすく体温調節がしやすいです。運動中に着用する衣服の役割は、寒さなどの外部環境の変化から体を保護すること、体から出る熱や湿気などの変化に対して衣服内環境をなるべく快適に保つことです。アンダーウェア(下着)に、防寒・保温性があり、汗をすばやく吸収する速乾性機能をもつ素材のものが良いでしょう。

寒い冬こそ歩くようにしてみませんか？



生姜は栄養素こそ少ないですが、機能性成分は豊富です。抗酸化作用がある香り成分のショウガオールは臭み消しに有効です。また辛み成分のジンロゲンは身体を温め、血行を改善する効果もあります。

今月の旬の食材

『生姜』

参考：
オールガイド
食品成分表



次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム

旬の食材を取り入れよう



食材には「旬」があります。最近ではハウス栽培も盛んになっており、時期に関係なく、食べれるようになりました。ただ、その作物が育つのに適していた気候の食材では栄養価も高くなり、収穫量も増え、美味しさも大きく違います。

また、東洋医学では陰と陽の考え方があり、旬の食材はその時期に人が生活しやすいようにできるような効果もあります。例えば、夏が旬の食材は水分が多く、カリウムが多い食材が多く、体を冷やす効果があります。反対に冬が旬の食材は水分が少なく、体を温める効果があります。そのため、夏には夏が旬の食材を積極的に摂取し、冬には冬が旬の食材を積極的に摂取しましょう。主に夏の食材は地上にでき、冬の食材は地下にできます。

これから冬にかけて寒い日が続きます。左の旬の食材のコラムも参考にしながら、地下にできる食材(大根、ごぼう、人参など)を摂取し、体を温めましょう。また、カプサイシン(唐辛子)やジンロゲン(生姜)の辛み成分には身体を温め、血行を改善する効果もありますので、併せて摂取するようにしましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)