

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.326

2023年12月号

冬型栄養失調

～あなたのその症状、冬型栄養失調かも?!～

✓ 冬型栄養失調とは？

冬に体が冷えから身を守ろうと、多くのエネルギーや栄養素を消費することで起こる体調不良のことを、冬型栄養失調と言います。

また、体が寒さに対抗するので多くのエネルギーを消費し、消費量が増えるため、夏よりも冬の方が痩せやすくなるとされています。

ダイエットには良いかもしれませんが、冬に夏と変わらない食事をしていると、口内炎ができたり、肌が乾燥したり、疲れやすくなったりと体の不調を起こす場合があります。



✓ 冬型栄養失調になる理由

● エネルギー消費量が多くなる

寒さに対抗するため、体は多くのエネルギーを消費します。寒さに耐えるだけでも体力が消費されます。この消費量は、夏と比較すると10%以上増えると言われています。そのため、夏と同じ食事の仕方では、気づかないうちにエネルギー不足となっていることがあります。

● 体の中の栄養バランスが崩れる

寒さは栄養素の消費も激しくさせます。消費のされ方が激しい栄養素とそうでない栄養素があるため、体の中の栄養バランスが崩れやすくなります。



✓ 起こりやすい症状

特に思い当たる原因がないのに体の不調があるときは、冬型栄養失調かもしれません。

起こりやすい症状



まぶたがピクピク動く
・けいれんする



風邪をひきやすい



傷が治りにくい



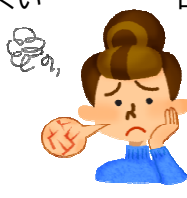
口内炎ができる



抜け毛が増えた・
髪のパサつきがひどい



疲れやすい



肌が乾燥する

冬に不足しやすい栄養素

●ビタミンB群

糖質、脂質、たんぱく質の3大栄養素の代謝に必要なため、エネルギー代謝の激しい冬場に大量消費される。

ビタミンB₁は、不足すると疲れやすくなったり、体が冷えやすくなる。



ビタミンB₂は、不足すると肌荒れや口内炎、抜け毛や髪のパサつきがひどくなる。



ビタミンB₆は、不足すると疲れやすくなったり、口内炎・皮膚炎や、動脈硬化が進行しやすくなる。



ビタミンB₁₂は、不足すると貧血や動脈硬化が進行しやすくなる。



●葉酸

赤血球の材料になる栄養素。寒い時や、体温を上げるため、エネルギーを燃焼させる時に大量に赤血球が使われる。また、血管を柔らかくする働きもあり、血液をスムーズに流れるようにする。



●マグネシウム

寒さで硬くなった筋肉や血管を改善する働きがある。冬の寒さから来るストレスでも消費量が増える。



エネルギーの不足がないよう毎食欠かさずしっかり食べ、これらの栄養素が不足しないよう意識して食べるようにしましょう。

●ビタミンC

吸収されにくい鉄を吸収しやすくし、コラーゲンを構成して皮膚を健康に保つ働きがある。また、抗酸化作用や抗ストレス作用、寒冷刺激によるストレスの緩和などの働きもある。



●鉄

普段から不足しやすい鉄。その傾向は特に冬に強くなる。ビタミンCが鉄の吸収を良くするため、どちらが欠けても不足してしまう。鉄は酸素を体に運ぶため、不足すると貧血や疲労感、倦怠感が起こる。



おすすめ一品料理

鶏肉とほうれん草の巾着煮

<1人分>

エネルギー：248kcal、たんぱく質：17.5g、脂質：14.6g、葉酸：94μg、塩分：2.1g



- ・ほうれん草には葉酸や鉄分、油揚げにはマグネシウムが多く含まれています。
- ・鶏ひき肉を豆腐に変えてもおいしくできます。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
ほうれん草	1/3束
しいたけ	1枚
油揚げ	2枚
卵	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
だし汁(昆布・鰹節)	300ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

A

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて根を切り落とし、2cm長さに切る。
- ②しいたけは半分長さの薄切りにする。
- ③油揚げはペーパーで余分な油を拭き取り、めん棒や箸で軽く伸ばし、2等分に切って袋状に開く。
- ④ボウルに鶏ひき肉と卵、塩、こしょうを入れて混ぜ、①と②も加えて混ぜる。
- ⑤③に④を詰め、口を爪楊枝で閉じる。
- ⑥鍋にAを入れて煮立たせ、⑤を入れて落とし蓋と蓋をする。蓋をずらし、途中裏返ししながら弱火で15分煮る。

パプリカのナムル

<1人分>

エネルギー：71kcal、たんぱく質：2.0g、脂質：4.3g、ビタミンC：134mg、塩分：0.7g



材料(2人分)

赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

A

作り方

- ①パプリカを縦半分に切り、5mm幅に斜めに切る。
- ②①をゆで、水気をきる。
- ③Aをよく混ぜる。
- ④②に③を加えて、混ぜ合わせる。

- ・パプリカは、ビタミンCやビタミンB₆を多く含んでいます。パプリカの中でも、黄色やオレンジよりも赤いものの方がビタミンCが豊富です。

薬剤師からのミニ情報



～冷えを予防するには～

「冷えは万病のもと」というくらい、放置しておくと頭痛・腰痛・肩こり・生理不順・肌荒れなどさまざまなからだの不調を引き起こすと言われています。日頃から予防を心がけておくことは健康増進につながります。

❑ 冷え対策6つのポイント



1. 冷たい飲み物、食べ物を控える

冷たい物をとると内臓が冷えてしまうので、常温もしくは体温以上のものをとるようにしましょう。

2. お風呂に入る際は、肩までしっかりつかる

38℃～40℃のお湯に肩までつかりリラックスすることで、温熱効果により血管が柔らかく拡張して血流が改善します。



ゆっくり
つかりましょう

3. 軽いウォーキングなどの運動を意識して行う

体を動かすことで血流が良くなり新陳代謝が促進されて、体温の上昇につながります。



4. ストレスをため込まず、規則正しい生活を

生活リズムの乱れやストレスによる自律神経の乱れが血流などに影響します。ストレスを定期的に解消して、生活リズムを整えましょう。

5. 3つの首やおなか周りはしっかり覆う

太い動脈が皮膚のすぐ下を通っている首・手首・足首の3つの首を覆って体温を逃さないことが大切です。また、おなか周りは腹巻やカイロを使って温めると効果的です。



3つの首
(首・手首・足首)



おなか
カイロ

6. 漢方薬を利用してみましょう

手足の冷えには「十全大補湯（ジュウゼンダイホトウ）」や「人參養栄湯（ニンジンヨウエイトウ）」、足腰の冷えには「温経湯（ウンケイトウ）」などが効くと言われています。



すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

電子お薬手帳も
便利です。



<ダウンロードはこちらから>

こんな時はご相談ください...

採血でコレステロールが
高かった。どうしよう...



最近体重が増えてきたなあ



うちのおばあちゃんが
食事がとれなくて心配

ご予約
承り中

栄養相談

30分 1500円

予約制です。
ご希望の方はスタッフ
までお申し付けください。



参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



気軽に健康チェックできます。
この機会にぜひお近くのすずらん薬局へお越しください。



お薬相談・骨密度測定会

12/16(土)
14:00~17:00

予約制

本店

(中区袋町4-1)

TEL: 082-545-4711



骨密度は年齢とともに減少します。
骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!

InBody 体組成測定会

12/18(月)
13:00~16:00

予約優先制

ハーブ薬局

(西区古江新町13-36)

TEL: 082-272-6613

高性能の体成分分析装置



InBody

を使用します

体重だけでなく、
・部位別の体脂肪、筋肉量
・筋肉のバランス
・基礎代謝
・内臓脂肪量
・体水分量 など
体の成分の細かい部分まで
測定できます。

お薬相談・血圧&心電図測定会

12/21(木)
13:30~18:00

当日参加
OK

庚午店

(西区庚午中3-6-11)

TEL: 082-507-0201



両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。
(胸に取り付けるような電極は付けません)

お薬相談会

12/21(木)
【毎月第3木曜日】
14:00~16:00

当日参加
OK

五日市観音店

(佐伯区坪井1-21-44)

TEL: 082-943-5521



薬について、普段薬剤師になかなか聞けない内容や質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。
(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)

物忘れ測定会

12/22(金)
14:00~17:00

当日参加
OK

船越店

(安芸区船越南2-18-9)

TEL: 082-821-3030



ゲーム感覚で質問に答えていき、**物忘れ度**を気軽にチェックすることができます。
(質問の時間は5分程度です。)

安芸高田市高宮町の

たかみや大地の祭りに
参加してきました!

2023.10.22 (日)

すずらん薬局高宮店は、健康測定会のブースを出しました。
お祭りの開催は4年ぶりでしたが大賑わいで、91名の方が測定会に参加してくださいました。



体組成



骨密度

血管年齢