

# おやまだ給食だより

2021年12月号

寒い季節がやってきました。  
体が冷えると、不調を起こしやすくなります。  
普段から取り入れやすい体を温める効果のある飲み物をご紹介します。

## ほうじ茶

ほうじ茶特有の香ばしい香り成分の  
ピラジンは血行を促進し、  
冷えの解消につながります。  
緑茶を焙煎して作られているため、  
カフェイン含有量が少ないお茶です。  
その他、ルイボスティーやウーロン茶も◎



## 白湯

内臓温度を高め、体温が上げたり  
胃腸の動きを活発にさせ、代謝を上げます。  
体温よりも少し高い温度で飲んでください。  
お手軽に飲める万能の飲み物です。



## 甘酒

甘酒に含まれているコウジ酸には、  
血行を促進する作用があるため、  
体を温めてくれます。  
また、ビタミン群やアミノ酸が多く含まれ、  
免疫力を上げるほか、腸内環境も  
整えてくれます



## ココア

ココアにはテオブロミンや  
カカオポリフェノールが含まれ、  
手足の血流を促してくれます。  
また、体温の低下を抑制する働きもあります。  
甘さを調整するのに砂糖ではなく、  
はちみつを使うとより体を温めてくれます。



## 紅茶

紅茶には「テアフラビン」という  
成分が含まれ血流を良くし、末端まで  
体温を上げてくれる効果があります。  
レモンティーやジンジャーティーは  
代謝を促す効果があるのでよりオススメです



## 生姜湯

生姜の辛み成分であるショーガオールは  
血行促進・血流改善の効果があり、  
体を芯から温めてくれます。  
また、生姜には消化を助ける成分が  
含まれているので、  
胃腸を元気に保つのに効果的です。



### 体を冷やしてしまう飲み物

- ・コーヒー
- ・緑茶



カフェインが多くなるほど、  
冷えに繋がるので注意が必要です。



## 11月の行事食のご紹介

御一日献立

文化の日

勤労感謝の日

石狩鍋



## 12月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 8日 豚肉の味噌鍋
- 21日 みぞれ鍋
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。