



健康と栄養だより

体の冷えとたんぱく質！



体が冷えやすい人にとって苦手な寒い冬がやってきました。冷え性は筋肉量が少ない女性や高齢者に多く、手足が冷えるタイプや下半身だけ冷えるタイプなどがあります。最近はやせている若い女性が増えているので、冷え性による健康問題も多くなっているようです。体が冷えると疲れが取れずに頭痛・肩こり・不眠・生理痛などの症状がでたり、自律神経が乱れて体調不良になったりします。適切な運動と熱を作る食事で、体を冷えから守り免疫力を高めましょう。



冷えと免疫力

体温が低いと免疫力のなめである**白血球**の働きが鈍くなり、細菌やウイルスなどへの抵抗力が弱まってきます。免疫力に関係する大腸の中でも善玉菌が減って悪玉菌が優勢になり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

白血球は体温の低下に弱く、がんも冷えた環境で増殖が盛んになるようです。体温を上げて免疫機能を活性化させることが様々な病気の予防や回復につながります。



体温とたんぱく質



食事をすることによって熱が作られ体が温くなります。体温が低くなっている朝に食事を摂ると体温が上がり、活動的な1日を過ごすことができます。中でも熱を多く作り出す栄養素がたんぱく質で、糖質や脂質以上に体の中で熱を作り出すことができます。そして肉や魚・卵・大豆製品などに含まれる**良質たんぱく質**は、体の筋肉や臓器・血液などの組織を作る重要な働きをします。

たんぱく質を多く含む食品を食べると、消化する時に胃が消化酵素を多く出す必要があるため激しく運動するので熱が発生します。また余った分は排泄できる形になるように肝臓で分解されるために熱が発生するので、胃と肝臓の2つの臓器で作られる熱で体が温まってきます。



たんぱく質を不足なく！

体の筋肉が少ないと熱があまり作られないので冷えを感じてしまいます。筋肉は下半身に多く集中しており、年齢とともに機能が低下してしまうので、軽いウォーキングなどで足を鍛えておくと熱を作り出し、体を温め血行もよくなります。

また食べ物に含まれるたんぱく質は**免疫細胞**の働きを維持して高める働きがあるので、1日3食ごとに良質のたんぱく質を不足のないように摂りましょう。メタボリック気味の方や腎機能が低下している方はたんぱく質の摂取がある程度制限されますが、筋肉量の少ない若い女性や高齢者の方々はしっかり食べて、体を冷えから守り、冬に流行する風邪やインフルエンザなどの病気を予防しましょう。



※ わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！

参考参照文献 『栄養と料理』H27年2月号 女子栄養大学出版

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
 小野田店 駅東店 鹿島台店
 塩竈調剤薬局
 多賀城調剤薬局



平成27年1月号
 (株)医薬品情報センター
 管理栄養士 門間 弘美