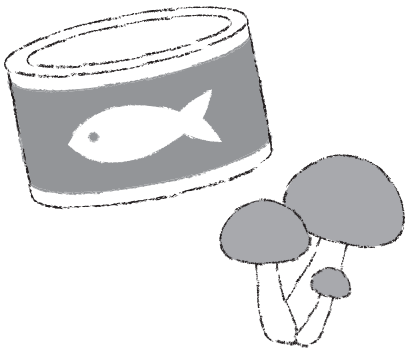
病院だより No.118

北海道の冬を乗り切る！賢い「冬の栄養補給」

寒さが本格化し、日照時間も短くなる北海道の冬。実はこの季節、北海道の暮らし特有の「不足しがちな栄養素」があります。

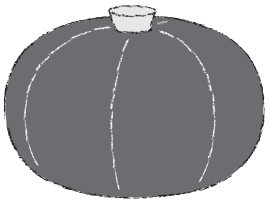
太陽の代わりに「ビタミンD」

冬は外出が減り日照時間も短いため、日光を浴びて体内で作られるビタミンD（骨や免疫を支える成分）が不足しがちです。ビタミンDといえば北海道になじみの深い鮭やサンマに多く含まれますが、最近は不漁が続き「高くてなかなか食卓に上がらない……」とお困りの方も多いのではないでしょうか。そんな時は、比較的リーズナブルで手に入りやすいキノコ類や、鮭・サンマの水煮缶詰を活用するのも賢い手です。



血行促進に「ビタミンE」

冷えによる血行不良には、ビタミンEが効果的です。末梢の血管を広げて体を温める手助けをしてくれます。カボチャは「冬至に食べると風邪をひかない」と言われる代表的な冬の栄養食材です。熟成して甘みや栄養が増したこれからのカボチャは、寒さで滞りがちな血行を促すビタミンEの宝庫です。



乾燥や寒さに勝つ「柑橘類の健康パワー」

暖房による室内の乾燥や寒さによる免疫力低下には、みかんをはじめとする柑橘類が最適です。手軽に水分やビタミンCを補給でき、粘膜の健康や風邪予防をサポートしてくれます。なお、年間平均気温15度以上が必要な温州みかんは北海道では育ちませんが、全国から届く冬の味覚として活用しましょう。

■ジュースは生の代わりにならない？「糖分」と「濃縮還元」の注意点

「ジュースで手軽にビタミン補給」と思いがちですが、果汁100％であってもジュースは生の果物のようなビタミン補給の代わりにはなりません。むしろ手軽な分、一気に大量の糖分を摂取することになるため注意が必要です。

また、よく目にする「濃縮還元」とは、現地で水分を飛ばしてペースト状にして輸送し、工場で再び水を加えて元の濃さに戻す製法のこと。手頃に買えるメリットがありますが、加工・加熱の過程でビタミンが減ってしまうこともあります。ビタミンや食物繊維をしっかり摂るためにも、ジュースではなく生の果物を選ぶのがおすすめです。

毎日の食生活に賢く取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。気になる体調の変化がありましたら、お気軽に当院へご相談ください。本年も当院へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。寒さ厳しき折、お体を大切に良いお年をお迎えください。

（病院職員一同）

ビタミンCで抵抗力をサポート

柑橘類に含まれるビタミンCは、免疫力を高め、ウイルスに対する抵抗力をサポートする栄養補給として役立ちます。ただし、果物には糖分も含まれるため、1日1個、多くても上限2個までを目安に上手に取り入れましょう。



クエン酸で疲労回復

柑橘特有の甘酸っぱさはクエン酸によるもの。体内のエネルギー代謝を助け、冬場の寒さで固まりがちな体の疲れをやわらげてくれます。

すじ・袋ごとお手軽食物繊維

実の周りにある「白いすじ」や「内側の薄皮」には、腸内環境を整える食物繊維や、血管を強くする「ヘスペリジン」という成分が含まれています。取り除かずにそのまま食べるのがおすすめです。