



冬といえばコタツにみかんですね。みかんはビタミンCや食物繊維が豊富で、みかん2個で1日分のビタミンCが摂れます。ビタミンCは免疫力をアップし、感染症を予防する働きがあります。特に白い薄皮は栄養素が豊富ですので、薄皮ごと食べるようにしましょう。ただし食べ過ぎると身体を冷やしてしまうので、食べすぎには注意。みかんは1日2～3個までにしましょう。冷え症の方にはつらい季節ですが、身体を温める食品・冷やす食品を知り、バランスよく食べて、風邪に負けない身体作りをしましょう！

身体を温める食品



小豆、黒豆、ごま、紅茶、ほうじ茶、赤ワイン、かぼちゃなど、赤・黒・オレンジ色のもの

かつお、鮭、羊肉など赤身の魚や肉



にんにく、唐辛子などの香味野菜や香辛料

ショウガ、ごぼう、れんこん、にんじん、かぶ、ねぎ、たまねぎ、山芋など土の中にできる野菜

身体を冷やす食品



小麦、豆腐、大根、白菜、白砂糖、牛乳など、色の白いもの

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜や生野菜サラダ

スイカ、みかん、メロン、バナナ、パイナップルなど温かい地方のものや夏が旬のもの

コーヒー、緑茶、ビール

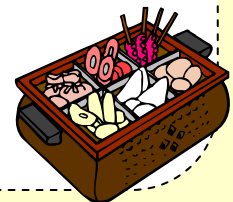


※身体を冷やす食品だからといって食べてはいけないということではありません。上記の分類にこだわりすぎず、いろいろな種類を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。なお、白菜や大根なども、加熱すると冷やす食品ではなくなります。鍋料理や煮込み料理を上手に使うことで体の芯から温まりましょう！



家庭の定番メニュー「おでん」

今やコンビニで手軽に食べられるおでん。おでんの起源は室町時代、串に刺した豆腐に味噌を塗って焼いた「田楽(でんがく)」にあるといわれています。江戸時代には、だしで田楽串やこんにやくなどいろいろな食材を煮込む、今に近いスタイルになり、屋台で売られるようになりました。現在も、おでんのだしや具材には地域性があります。関東風しょうゆ味、関西風あっさり味は代表的ですが、名古屋では味噌だれ、青森では生姜味噌、姫路では生姜醤油で食べられます。地域性のある具材では、北海道・東北のつぶ貝、じゃがいも、白こんにやく、関東のちくわぶ、静岡の黒はんぺん、関西の牛スジやたこ串、四国のかまぼこやじゃこ天、九州の餃子巻き、沖縄の豚足など。その他にも、香川県ではうどん屋さんにおでんが置いてありますし、沖縄では1年中おでんを食べる習慣があります。ちなみに、2月22日は「おでんの日」に認定されました(2007年、日本記念日協会)。熱々のおでんを家族で囲み、「フーフーフー」と食べたら心も体もポカポカと温まりますね。



入浴中の事故に注意

冬は入浴中の事故(心筋梗塞や脳梗塞など)で救急搬送される件数が増えます。理由としては、急激な血圧の変動や脈拍数の増加によるものがあげられます。寒い脱衣所や浴室では血管が収縮して血圧が上がり、お湯の熱でさらに上昇します。浴槽につかり身体が温まって血管が拡張すると血圧は下がります。お風呂から上がり、再び寒い脱衣所で血圧が上がります。予防策として主に次の5点があげられます。

- ①脱衣所にヒーターなどを置き、暖める
- ②浴槽のふたを開けておき、浴室を暖める
- ③手足の先(末端)からかけ湯をする
- ④お湯の温度は40度以下のぬるめにし、長湯しない
- ⑤入浴後にお湯を飲み、水分補給をする



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 安齋)

〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188