



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2021年9月

まだまだ暑い日々が続いていますね。その影響で、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより体温の低下や血行不良を起こす人も多くなってきています。「冷え」は思いがけない体調不良につながります。後期開講にむけて生活と食事をしっかり整えていきましょう。

## 身体が冷えていませんか??

### 冷えの原因



エアコンを長時間使用していると、体温を身体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため、血流が悪化して冷えを起こすといわれています。

### 冷えによる体調不良チェック

～こんな症状があったら生活を見直そう～

- 身体がだるい、やる気が起こらない
- なかなか寝付けない、眠りが浅い
- 手足や腹・腰のあたりが冷たい
- 食欲がない
- 消化不良をおこしている

### 食事のポイント

#### \* 身体を内側から温める食材を食べる

根菜類:人参、南瓜、大根、かぶ  
芋類:ヤマイモ、さといも、さつまいも  
薬味野菜:しそ、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ

#### \* 疲労回復に役立つビタミンB1を摂る

豚肉、レバー、大豆製品など

大学生協  
おすすめ  
メニュー!

鶏きも煮

さつまいも甘煮

牛肉ポテト炒め

### 生活のポイント

#### \* 身体の保温

首・手・足から冷えるのでその部分を冷やさないように服装の工夫をしましょう

#### \* 適度な運動

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を心掛けましょう

#### \* 十分な睡眠

いつまでも夏用の寝具・パジャマを使用していると寝ている間も身体が冷えてしまうので、気をつけましょう

#### \* 入浴で体を芯から温める

つついシャワーで済ませていませんか? 40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかって体の芯から温めましょう



## 10月 大学生協「九州・沖縄フェア」のお知らせ

フェア開催期間 2021年10/11(月)~10/23(土)

この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。

みなさまのご利用をお待ちしております

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。



ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は  
応援します。