

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

もしかして隠れ低体温？

コロナ禍の生活の中で、体温測定が日課になったという方も多いのではないのでしょうか。日本人の平均体温は36～37度といわれています。しかし近年、平熱が36度以下の低体温の方が増えているようです。また、平熱が36度以上であっても、お腹や腰を触って冷たく感じる場合は、もしかすると隠れ低体温になっているかもしれません。さあ、身体を温めて寒い冬を元気に乗り切りましょう！



01 体温に関する疑問あれこれ

Q 体温は1日のうちで変動している!?

体温は常に一定ではなく、測る時間帯や環境によって変動します。一日の中で一番体温が低いとされる午前3時～7時から徐々に上昇し、14時～18時ごろにピークを迎えるといわれています。また、食事や運動、外気温などによっても変動します。

Q 体温が低いとどんな症状が出やすいの？

体温は身体が作り出す熱量です。活動量が減り、筋肉量が減ると身体は熱を作り出すことができません。体温が1度下がると免疫力が37%、基礎代謝が12%低下します。免疫力が下がることで風邪を引きやすくなり、さらに基礎代謝も下がるため、痩せにくく太りやすい身体になるといえます。血流が滞り、頭痛、肩こり、便秘、生理不順、不眠などの症状も出やすくなります。

Q 体温が低くなる原因とは？

活動量不足による筋肉量の減少、加齢、過度のダイエット、ストレスなどが影響すると考えられます。

Q 体温の正しい測り方は？

- 汗をかいている場合はしっかり拭き取ります。
- 体温計の先端を斜め下から約30度の角度で脇に差し込みます。
- 体温計の先端が脇のくぼみの中心にあっていることを確認し、しっかり挟みましょう。

02 体温を上げる3つのポイント

適度に身体を動かす



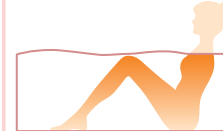
ウォーキング、スクワット、ストレッチ、階段昇降などで筋肉を動かしましょう。

食事を3食しっかり摂る



発酵食品や根菜類、香辛料などを上手に活用しましょう(例: 味噌、大根、ごぼう、しょうが、黒胡椒など)。朝食に温かい汁物もおすすめです。

入浴で身体を温める



湯船に浸かり、身体を温めましょう。入浴剤を入れるとリラックス効果も得られます。

(管理栄養士: 佐藤)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 244kcal

たんぱく質..... 19.4g 炭水化物..... 12.2g
脂質..... 12.6g 塩分..... 2.0g

とろとろの野菜あん生姜パワーで温まる! 鱈の生姜あんかけ

主食 冬に旬を迎える「鱈」は身が柔らかく、淡泊な味わいです。カリッと焼いた鱈に生姜の香る野菜あんをかけた「鱈の生姜あんかけ」のご紹介です。生姜には、血液循環を良くして発汗を促したり、殺菌作用、食欲増進、食材の臭み消し効果があります。寒いこの時期、体を芯からポカポカと温めましょう。

材料 (2人分)

- 生鱈..... 2切
- 片栗粉..... 小さじ2
- 油..... 大さじ2
- 塩..... 少々
- (生姜あん) ● にんじん..... 1/4本
- 小松菜..... 1株
- しめじ..... 1/4房
- 水..... 200ml
- 醤油..... 大さじ1
- みりん..... 小さじ2
- すりおろし生姜..... 小さじ1
- 和風だし(顆粒)..... 小さじ1/2
- (水溶き片栗粉) ● 片栗粉..... 小さじ1
- 水..... 小さじ2

作り方

- 鱈に塩を振り(※)、両面に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて両面がきつね色になるまで揚げ焼きし、血に移す。
 - にんじんは千切りにし、小松菜の葉は千切り、茎部分は4cm程度に切る。しめじは石附を落とし、細かく刻く。
 - フライパンに水を入れて、②の野菜を煮る。野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
 - ③に水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、とろみをつける。
 - ①に④のあんをたっぷりかけて完成です。
- ※塩鱈の場合は塩振り不要です。