

# 栄養課だより 冬号

2026年1月  
村上記念病院  
栄養課 発行



## 「免疫力は体温から～感染症に負けない体づくり～」



新しい年が始まりました。年明け頃から急に冷え込み、雪が降った地域もありました。寒さが厳しくなるこの時期は、風邪や感染症に注意が必要です。今月は、体温と免疫力の関係に注目し、寒い冬を元気に過ごすための食習慣についてお伝えします。

### 体温の大切な役割

私たちが元気に毎日を過ごすための理想の体温は、 $36.5\sim 37.0^{\circ}\text{C}$ です。この温度が保たれていると、体の中ではこんな良いことが起こっています。

#### ● 免疫力アップ！

体温が $1^{\circ}\text{C}$ 下がると、免疫力は約30%も落ちてしまうと言われています。体温が温かく保たれていると、ウイルスや細菌から体を守る「白血球」が元気に働いてくれます。

#### ● 代謝アップ！

体温が上がると、食べたものをエネルギーに変える「代謝」がスムーズになります。筋肉や内臓もしっかり動くようになるので、エネルギーを効率よく使えて、疲れにくい体になります。



### 体温を上げるための食事のポイント

理想の体温を目指すために、毎日の食事に取り入れたい食材をご紹介します。キーワードは「**熱を作る**」と「**血流を良くする**」です。



#### 1. 熱を作る「たんぱく質」



たんぱく質は体温をぐっと押し上げてくれる効率の良い「燃料」のような存在。朝食で卵や納豆、焼き魚などのたんぱく質をしっかり摂ることで、睡眠中に下がった体温をスムーズに上げ、一日の活動を元気にスタートさせることができます。

#### 2. 血流を促す「薬味・スパイス」

生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、唐辛子などの薬味やスパイスには血管を広げたり、血の巡りを良くして体の隅々まで熱を届けてくれる働きがあります。生姜は加熱するとより体を温める力が強まるためスープや炒め物に入れるのがお勧めです。

#### 3. 冬が旬の「根菜類」

人参、ゴボウ、れんこん、じゃがいもなどの土の中で育つ野菜は、水分が少なくビタミンやミネラルが豊富。体を内側から温める性質があります。

汁物にたっぷり入れると、温かい温度との相乗効果でポカポカに！



#### 4. 腸内環境を整える「発酵食品」



免疫細胞の多くが集まる「腸」を元気にすることも、体温維持には欠かせません。

味噌、納豆、キムチ、麴の甘酒(飲む点滴とも呼ばれます！)など、毎日少しずつ摂り続けるのがコツです。

### 食べ方も大事！



よく噛んで食べることで消化吸収がスムーズとなり、食事によるエネルギー消費(熱産生)が大きくなって食後の体温が上がりやすくなります。つまり効率よく熱を作れる体になるのです。

体温を保つことは、免疫力を高める基本です。特別なことを始めるよりも、毎日の食事と生活リズムを整えることが大切です。できることから少しずつ取り入れて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

## 今号の行事食



12月22日

### 【冬至】

一陽来福(いちようらいふく)  
冬至を境に運気が上向くこの日に「ん」のつく、  
なんきん(かぼちゃ)を提供しました。



牛肉旨煮／南瓜の田楽／和風サラダ

12月24日

### 【クリスマス】



チキンレモングリル／サラダ  
コンソメスープ／クリスマスケーキ



1月1日

### 【おせち】

今年は元日の三食すべてに、お祝いの献立を取り揃えました。新しい年をおせち料理と共にゆっくりと楽しんでいただきました。

(朝食)お雑煮／黒豆／数の子



(昼食)赤飯／すまし汁／松風焼  
長いもとトマトの酢物



(夕食)マグロのたたき／お煮しめ  
伊達巻／きんとん／紅白ゼリー



最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2026年4月の予定です。

どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課