

カラダ Smart News

スマートニュース



1

Jan.2026

未病対策

／ topic /

今月のテーマ

冷え性改善にできること

今月の元気めし!

具たくさん
豆乳みそスープ



スマトレ

冷え性対策!

簡単トレーニング



冷え性改善にできること

冷え性の原因

- 筋肉量の減少 ● 血流が悪い
- 自律神経の乱れ(生活習慣・ストレス)
- ホルモンバランスの乱れ



冷え性改善のためにできること!

食事

- 体を温める食品をとろう!
- 3食バランスの良い食事を!
- 良く噛んで食べよう!



運動

- 筋肉トレーニングをしよう!



入浴

- 39℃前後のお湯で全身ゆっくりつかろう!

服装

- 室内と外で調節できる服装を!



冷え性対策に期待できる栄養素

たんぱく質



筋肉を作るのに必要、
熱エネルギーとなる

ビタミンB1



糖質をエネルギーに変える
際に必要!体温維持に!

ビタミンE



末梢血管を拡張して
血行を改善する

ビタミンC



毛細血管の健康維持

未病対策



アルコールは体を温める?

① ○ ② ×

答えは次ページ!

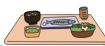
▼今日から1か月できることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!

今月の
元気めし!



具だくさん豆乳みそスープ



材料2人分

1人分 311kcal 食塩相当量 1.8g

- 豚バラ 100g ○玉ねぎ 80g ○かぼちゃ 80g
- ブロッコリー 80g ○水 1と1/2カップ
- 鶏ガラスープの素 小さじ1 ○豆乳 1カップ
- みそ 大さじ1



おすすめ
ポイント!

温かいスープで体を温め、具沢山に
することで栄養バランスをサポート



作り方

- ① 豚バラは2cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは2cm幅に切る。
- ③ かぼちゃは一口大に切る。
- ④ ブロッコリーは一口大に切る。
- ⑤ ④は下茹でする。
- ⑥ 鍋に水と鶏ガラスープの素をいれ、
沸騰させる。
- ⑦ ⑥に①を入れ灰汁をとる。
- ⑧ ⑦に②、③を加え、ひと煮立ちしたら蓋をして
弱火で、8分煮る。※かぼちゃの硬さを確認する。
- ⑨ ⑧に⑤・豆乳を加え沸騰する手前まで温め、
みそをこして溶かす。





冷え性対策！ 簡単トレーニング



筋肉トレーニングをすることで、血流を良くします。
定期的に続けることで筋肉量の増加も期待できます。
少しずつ習慣として続けてみましょう！

おすすめ
ポイント！



ドロイン（座った状態）



- ① 椅子に浅く腰掛ける。
- ② 姿勢を良くして胸を張る。
- ③ 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる。
- ④ その状態で10～30秒キープして、元に戻す。
- ⑤ ①～④を10回繰り返す。

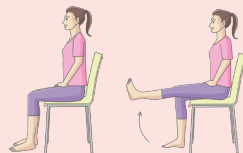


- ②× アルコールを摂取すると皮膚表面は一時的には温まりますが、アルコールを分解に多くのエネルギーが消費され、体の中心部が冷えやすくなります。

レッグエクステンション



- ① 椅子に浅く座り、背中が丸まらないように胸をはる。
- ② 片足を床と平行になるまで（膝がまっすぐ伸びるまで）、息を吐きながらゆっくりと上げる。つま先を天井に向け、膝をしっかりと伸ばす。
- ③ ②の状態です～10秒程度を目安に足を上げ続ける。
- ④ 伸ばしていた足を息を吸いながらゆっくりと元に戻す。
- ⑤ 片足を10回繰り返したら、逆の足も同じように繰り返す。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project