

# 1月度 最新情報

# ちくさ病院通信

第51号  
発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 正月休み明けに不足する3つの栄養素

お正月休み明け、皆様、体調は万全でしょうか。お正月は偏った食事を摂ってしまい体調が心配という方もいらっしゃるのでは！？  
今回はお正月休み明けに不足しがちな3つの栄養素をご紹介します。

### ◆ビタミンB1

「お正月はおもちやあらねなどのお菓子、みかんをたくさん食べてしまった。」  
「お酒をたくさん飲んだ。」  
そんな方は、ビタミンB1が不足しているかもしれません。ビタミンB1は炭水化物（糖質）がエネルギーに変わるのをサポートします。炭水化物や糖分をエネルギーに変えるためにビタミンB1の使用量が増加し、不足している可能性があります。  
また、アルコール処理のためにもビタミンB1を多く使用するため、お酒を飲みすぎってしまったという方もビタミンB1が不足しがちです。  
ビタミンB1は、肉類、魚類、豆類、穀類、種実類などに多く含まれています。穀類では小麦やはいがに多いため、精白米にするとビタミンB1の含有量は少なくなります。また、ビタミンB1はニンニクや玉ねぎなどに含まれているアリシンと結合してアリチアミンになると吸収率が高まりますが、熱に弱いため、調理による損失が大きいといった欠点があります。

### ◆ビタミンC

「お正月休みはおせち料理や鍋をたくさん食べた。」  
そんな方はビタミンCが不足している可能性があります。おせち料理は野菜の量が少ない傾向があります。また、鍋などで野菜をたくさん摂ったという方も、ビタミンCは熱で壊れやすいという性質を持っているため、十分な量が摂取できていない可能性があります。  
ビタミンCは果実類、野菜類、いも及びでんぷん類、嗜好飲料類に多く含まれています。ビタミンCは風邪やインフルエンザなどの感染症の時、その必要量が増加します。また喫煙によってもビタミンCの要求量が高まります。  
ビタミンCは熱に弱く、加熱調理により分解されますが、じゃがいもやサツマイモなどはビタミンCがでんぷんにより保護されているため、調理後もほとんど分解されずに残ります。

### ◆食物繊維

「お正月休みはおせち料理やお寿司、お肉ばかり食べていた。」  
そんな方は食物繊維が不足している可能性があります。いつもなら野菜をたくさん食べている方も、せっかくのお正月だからと、お寿司やお肉を豪勢に食べていると食物繊維が不足しがちです。  
食物繊維は野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも及びでんぷん類に多く含まれています。食品の中には、水溶性と不水溶性両方の食物繊維を含む食品もあります。特に納豆は水溶性と不水溶性の食物繊維がバランスよく含まれている食品です。食物繊維は種類によって生理作用が違いますので、不水溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、さまざまな食品を組み合わせる両方をバランスよく摂取することが大切です。

休み明けは少しでも早く本調子を取り戻したいもの。いつもよりも少しだけ食事に気を使ってみてはいかがでしょうか。

## 冬の睡眠～適温は何度??～

### 眠るときは何度くらいが適温？

冬の快適に眠れる室温は18℃～23℃くらい、湿度は50%程度が良いとされています。眠るときはエアコンを消すという方がほとんどだと思いますが、気温は深夜から明け方にかけて最も低くなるため、就寝中も暖房はつけたままにして室温を18℃～20℃程度に保つほうが良いようです。理由としては、人間は入眠の際に身体の熱を手足などの末端部分から熱を外に逃がして眠る準備をしますが、室温が13℃を下回っていると熱が逃げにくくなるため寝つきが悪くなるのです。

### お風呂にしっかり浸かるのは効果的？

寝る前にしっかりとお風呂で温まるのはとてもオススメです。なぜかというとお風呂で温まると、身体の深部の体温が上がります。身体の深部の体温を上げれば、その分下げられる体温の幅も大きくなるので入眠の際の準備をしやすくなるからです。  
38℃～40℃のお湯に15分以上、浸かるようにしましょう。

### エアコンをつけっぱなしはちょっと…

エアコンをつけっぱなしで眠るのは…という方も多いですね。  
そういった方は起床の1時間前に暖房がかかるようにタイマーをセットしましょう。  
室温を20℃～22℃程度にしてから起床するようにすると、日中の手足の皮膚の温度を高く保てるようになり、一日を快適に過ごせる効果もあるようです。

## 一年の計は元旦にあり

「一年の計は元旦にあり」という日本のことわざを耳にしたことがあると思いますが、これは新年の初めに計画を立てることの重要性を強調しています。  
これと全く同じ意味で「一年の計は春にあり、一月の計はついたちにあり、一日の計は鶏鳴にあり」ということわざが中国にも存在し、日本と同様に計画や計略についての教訓が込められています。  
このことわざの成り立ちや意味について紐解いてみましょう。

### 「一年の計は春にあり」

春は新しい生命の芽吹きや成長の季節であり、仕事や計画の新たな始まりの時期とされています。この時期に計画を立て、行動に移ることで、一年全体が有益で成功する方向に進むという意味が込められています。春に計画を立てることで、豊かな収穫を期待できるというメッセージが含まれています。

### 「一月の計はついたちにあり」

月初めのついたち（1日）は、月の始まりであり、この時に計画を練り、目標を設定することが大切だと教えています。月初の計画が、その月の仕事や目標達成に影響を与えるとされています。早い段階で計画を立て、始動することが成功への鍵とされています。

### 「一日の計は鶏鳴にあり」

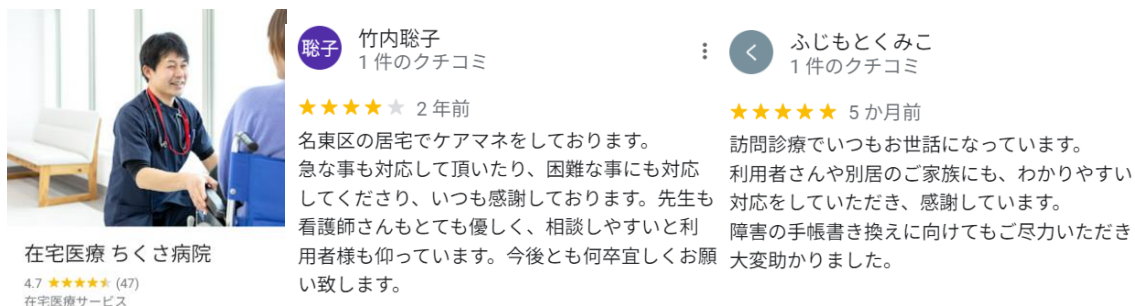
一日の計画は、鶏が鳴く朝早い時間にあります。一日の始まりに計画を立て、予測をし、その日の活動を有効に進めることが重要だと教えています。朝早くから動き出すことで、一日全体を有意義に使うことができるとされています。

これらのことわざは、計画や目標を立て、早い段階で行動に移ることが成功につながるという普遍的な原則を伝えています。  
一日一日の積み重ねが一月になり、一月一月の積み重ねが一年になります。  
2024年が素晴らしい一年となるよう、計画を立てて一日一日を大切に過ごしてみたいかがでしょうか。

## クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。  
そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。  
医療機関を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

### Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347