



2026年 2月

冬の“疲れやすさ”を防ぐ栄養の話

2月は1月同様に寒さが厳しく、体が冷えて疲れやすくなる時期です。

体温を保つためにエネルギー消費が増え、知らず知らずのうちに体が負担を感じている可能性があります。そんな2月に意識したいのが、「鉄」「ビタミンE」「たんぱく質」の3つです。

鉄

冷えると血流が落ち、酸素が全身に届きにくくなります。鉄をしっかり摂ることで、「なんとなくダルい」「集中力が続かない」といった冬特有の不調対策に効果的です。ほうれん草・小松菜・ひじき・レバーなどに多く含まれます。



ビタミンE

血行を良くし、冷えや肩こりの軽減をサポートします。アーモンド・ごま・アボカド・かぼちゃなど“種系・ナッツ系”に豊富に含まれます。



たんぱく質

体温維持の“材料”です。不足すると免疫力が落ちやすく、風邪をひきやすくなったり、代謝の低下にもつながります。肉・魚・卵・豆製品を毎食どれか1つ取り入れるのが理想です。



冬の体は「燃えにくい」？

寒いと代謝が上がるイメージですが、

実は筋肉が少ないと冷えて逆に代謝が落ちます。

筋肉は“体内ストーブ”の役割。毎日ほんの少しの動きで

体温維持に効果的です(階段を使う、背筋を伸ばすだけでもOK)



★ブロッコリーがおすすめです

冬が旬で、ビタミンC・葉酸が豊富。
“ゆで過ぎない”ことで
栄養の流出を防げます。

ワンポイント！

電子レンジ加熱がいちばん栄養が残る！
耐熱容器に入れ、軽く塩をふって2～3分加熱。
色が鮮やかになったらOK。



ブロッコリーの温サラダ

- ・電子レンジで温めたブロッコリー
- ・ツナ（ノンオイル）
- ・オリーブ油少量＋しょうゆ少し

混ぜるだけ。味付けは控えめでOK。

ビタミンC × たんぱく質

疲れにくい体作りをサポート。



寒さでこわばる体は温めることで変わります。温活を習慣にしましょう！