

鬼は外! 福は内♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年 2月号

寒さ厳しい時期ですが、そんな時こそ
空調完備のトレーニングルームの
ご利用はいかが？皆様のご利
用をスタッフ一同お待ち致
しております。

トレーニング 通信

2月3日は
節分だよ!

今年の恵方は
南南東♪

マシンの利用法
や、効率の良い
トレーニングの
方法、メニューの
組み方など、お気
軽に私達にお声か
けくださいね♪

2月14日は
バレンタイン♪

トレ通コラム 「鍋料理」で寒さに負けない体づくり

立春を迎える季節となりましたが、まだまだ寒さが厳しいですね。
この時期の体調管理に最適なのが、日本の定番「鍋料理」です。
今回は鍋料理の栄養的メリットとおすすめの鍋をご紹介します。

鍋料理がもたらす栄養的メリット

鍋料理の冬にもたらすメリットは
多岐にわたります。

体を芯から温め、血行を促進する

温かいスープや食材が体温を効率よく上昇させます。

体が温まることで血行が良くなり、全身に酸素や栄養が行き渡りやすくなりま

す。これは**冷え症改善**や**免疫力維持**にも繋がります。

冬場に不足しがちな水分と栄養素を同時に補給

冬は空気が乾燥している上に、喉の渇きを感じにくく、水分不
足になりがちです。鍋料理は豊富な水分を同時に摂取でき、脱
水予防に役立ちます。また、煮汁ごと食べることで、食材から溶け出した**水溶性ビタミン(ビタミンC、B群)**や**ミネラル**
も無駄なく摂取出来ます。持にも繋がります。

豊富な野菜を無理なく大量に摂取可能

白菜、ネギ、春菊といった冬野菜は、加熱するとカサが大幅に減ります。

生野菜サラダでは、食べきれないほどの量を、鍋料理なら美味しく、無理
なく食べられます。これにより、**不足がちな食物繊維やビタミン類を効率良く補給出来ます**。

消化吸収が良く、胃腸に優しい

長時間煮込まれた食材は柔らかく、消化しやすくなります。寒さで胃腸の働きが鈍り
がちな時期でも、負担をかけずに栄養を摂取できるため、**体調管理に適しています**。

おすすめの鍋の種類と具材

鍋選びのポイントは「高たんぱく・低脂肪」
「減塩」「具材の多様性」です。



・キムチ鍋・

唐辛子のカプサイシンが**代謝を促進**
し、豚肉のビタミン B1が**疲労回復**
を助けます。発酵食品由来の乳酸菌
で**腸活効果**も期待出来ます。



・水炊き・

鶏肉や魚介類を使用することで、**脂
質を抑えつつ、良質なたんぱく質を
摂取**出来ます。味づけはポン酢や薬
味で調整し、減塩を心がけましょう。



・豆乳鍋・

豆乳にふくまれる大豆イソフラボン
やサポニンが豊富で、**美肌効果**や**コレ
ステロールの低下作用**に期待が出来
ます。まろやかな優しい味わいです。



・寄せ鍋・

魚介や肉、野菜など多様な食材を一
度に取れるため、**栄養バランスが非
常に優れています**。飽きがこないの
も魅力です。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。
(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは... 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608