

元気はなまき！ 湯のまちだより

Vol. 3 令和8年1月発行
花巻市福祉部長寿福祉課

湯のまちホット交流事業は、介護
予防意識向上や健康増進を図るこ
とを目的とした事業です。

寒さが身に染みるのはなぜ？

年を重ねるごとに、以前より寒さが体にこたえたと感じることはありませんか。
温暖化しているのに不思議ですね。体に起こっているいくつかの原因をご紹介します。



熱を産み出す 筋肉・代謝

筋肉が力を発揮する際に熱が発生します。筋肉量が多いほど血流量も多く、体温を上げることができます。

また、脳・心臓・内臓・骨格筋などを動かす生命維持に必要な基礎代謝や、食べたものを栄養に変える代謝の過程で熱を生み出しています。

糖や脂質をエネルギーに変えているため、朝食を抜くことや食事が減ることも寒さにつながります。



冷気から守る 皮膚・皮下脂肪

年齢とともに皮膚が薄くなることにより保温性や断熱性が低下し、冷気を感じやすくなります。

タンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養が不足することや、紫外線を長時間あびること、喫煙・過度のアルコール摂取などのライフスタイルも皮膚への影響を及ぼします。



体温調節する 脳・神経・血管

寒いときには、末梢血管を収縮させて、血液を体の中心部に集め、熱を逃がさないようにします。

動脈硬化により血管の収縮機能が衰えることや、水分不足により血液が少なくなることで、体温調節がしづらくなります。

また、加齢による感覚の低下や自律神経の衰えにより、血管の収縮・拡張を調節する機能が弱まり、血流が悪くなります。



体温を上げる ホルモン

心臓や肝臓に働きかけるホルモン分泌も体温上昇に関わっています。また、女性の場合は、女性ホルモンであるエストロゲンの減少により、自律神経のバランスが崩れやすくなることや、筋肉量にも影響を及ぼします。

加齢に伴いホルモンの分泌を促すには、筋力の維持や、ホルモンの原料となるタンパク質を食事からしっかり摂取することが重要です。



寒さに負けない体づくり

- 1日10分 体を動かす！ 筋肉量・代謝をアップ
- 1日3食！ 栄養バランスの良い食事で筋肉や皮膚、自律神経を整える
- 1日最低 1,200cc を目安に 水分補給！ 血流量アップ
- むるめのお湯に 1日10分！ 湯船につかって自律神経を整える



自宅で健康プログラム 2月末まで動画配信中！



簡単・便利な手作り冷凍食品 電子レンジレシピ

筋肉量を増やす高タンパク、ビタミン・ミネラルがたっぷり！

便利な一人分冷凍パックで 厚揚げの煮物

材料：1人分

- ・右記の冷凍パック 1袋分
- A [
 - ・水 大さじ1
 - ・しょう油 大さじ½
 - ・砂糖 小さじ1
- ・かつお節 2g

長ねぎ 50g
(約½本)

1 cm幅の
斜め切りにする



※冷凍で1か月程度保存可能

厚揚げ 100g

油抜きをして
キッチンペーパーで
水分をとった後、
4等分に切る

小松菜 50g(約¼束)

根元を切り落とし
4 cmの長さに切る

つくり方

1. 耐熱容器にAの調味料を入れて混ぜ、冷凍パックの中身をすべて加える。
2. ふんわりラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
3. 器に盛りつけ、かつお節をふりかける。



代謝アップ、皮膚を強くするビタミンB群がたっぷり！

冷凍きのこミックスで簡単！マリネ

材料：作りやすい分量

- ・冷凍きのこミックス 150g
- ・塩、コショウ 少々
- A [
 - ・しょう油 小さじ1
 - ・お酢 小さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ1



※冷凍で1か月程度保存可能



つくり方

1. 耐熱容器にきのこミックスを凍ったままほぐしながら入れ、塩コショウをふり、軽く混ぜる。
2. ①にふんわりラップをして、600Wのレンジで3分加熱する。
3. 1度取り出して上下を返すように混ぜ、再度ラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
4. 熱いうちにAの調味料を加え、さっと全体を混ぜ合わせて完成。