健康コミュニティ
けんコミ便り
Vol.59
2026年12月発行

郷土料理　-四国-

香川県　年明けうどん



「白いうどん」に「紅い具材」
を添え、年の初めに食べることで
その年の人々の幸せを願うものです。



【歴史】

うどんは太くて長いことから古来より縁起物として食べられていました。年明けうどんは年明けに縁起を担いで紅白に彩られたうどんを食べる習慣で、麺食行事の普及として始められた取り組みです。

うどんはイベント続きでお疲れ気味の胃腸にもおすすめな消化に良い食品のひとつです！



うどんは食物繊維や脂質が少なく胃腸への負担が少ない食べ物です。胃腸を休ませるためには濃い味付けや冷たいもの、脂質の多い具材を避け、温かい出汁で煮込むのがおすすめです。

温活　生活編

入浴法「今ある冷えを温める」

(※ご持病をお持ちの方は主治医にご相談の上実施してください。)



・冷え解消に！基本の入浴法

38～40℃のお湯に10～30分ゆっくり浸かる。
入浴前の軽い運動や、入浴後のストレッチもおすすめ！

・時間がない時に！分割入浴法

42℃程度のお湯に3分入浴→3分休憩を
3回繰り返す。

・下半身の冷えが気になる方に！半身浴

40℃以下のお湯にみぞおちまで20分以上浸かる。
最後に追い炊きをすると、湯冷めしにくいです。

時間が取れない方におすすめ
蒸しタオル

濡らして軽く絞ったタオルを、
電子レンジ(500W・約30秒)で
温めて、
首の後ろを温めましょう。
※やけどに注意！

運動「冷えにくい身体をつくる」

筋肉量が減ってしまうと身体の熱を作りだす力も弱くなり、冷えの原因に！



〈おすすめトレーニング〉
筋肉の70%が集まるといわれる下半身を中心に鍛えるのがおすすめ。
・ウォーキング
・スクワット
たくさん歩いたり、階段を昇ったり、
日常的な運動量を多くするだけでも
効果的です！







ふくらはぎは第2の心臓

ふくらはぎを動かすことで血流UP！
・ふくらはぎをさする・温める
・かかとの上げ下げ
・座って足首の曲げ伸ばし



身体を冷やさないために…

腹巻きやレッグウォーマー、
マフラーなどを活用する
→首や足首、おなかなどを
温めると効果的です。







エアコンの向きを工夫する
→温かい空気は上昇しやすいので、
風向を下向きに設定したり、扇風機
で空気を循環させたり工夫しましょう。









温活　食事編





身体を温めるには「**血行促進**」「**代謝を上げる**」こと、
また、身体を**冷やさない**ようにすることが大切です。



①冬が旬の食品（根菜類）

⇒根菜類は**水分が少なく、ビタミン、ミネラル**が含まれています。
また、土の中で育つ野菜は**食物繊維**も含まれており腸活にも！



温かいスープや鍋におすすめ！



②発酵食品

⇒発酵食品に含まれる善玉菌で
腸内環境を整える！
腸内環境を整えることにより
体調管理や**代謝・血流サポート**に
繋がります。



朝食に味噌汁は身体も温まる！



③肉、魚、卵、大豆製品

⇒含まれている**たんぱく質は身体の熱産生を支える栄養素！**
たんぱく質×運動で筋肉量が
増えると代謝が高まり、
冷えにくい身体づくりに繋がります。



１日たんぱく質推奨量
成人男性：60ｇ
成人女性：50ｇ

④しょうがなど香味野菜

⇒しょうがに含まれる
ショウガオールは身体を内側から温める働きが期待されています！
ねぎ、にんにくは料理のアクセントとして取り入れてみると◎！



ショウガオールは加熱によって量が多くなりおすすめ！



★身体を冷やしやすい食品★



夏野菜（ナス、トマトなど）
⇒水分が多い夏野菜は身体を冷やしやすい！
　そのため、生よりも加熱調理で火を通すのがおすすめです。



南国の果物（キウイ、バナナなど）
⇒暑い地域で育つ果物も夏野菜同様に水分が多く、
　冷え性の方は食べ過ぎに注意が必要です。１日200g目安！



今月のおすすめレシピ





＼リース風に盛り付け★／





レンジで簡単！
彩り野菜のキッシュ風

1/3日分の野菜が
とれるパーティー
レシピです♪





★菊名店がレシピ考案しました★