

『体の中から温まる』

厳しい寒さが続いています。体の中から温めて、冬を乗り切りましょう。体を温めることは、血流がよくなって免疫力がアップするなどの効果があります。食材や調理を工夫してみましょう。

体の冷えは万病のもと

【体の冷えに伴う症状の例】

- 免疫力の低下 □胃腸機能の低下 □寝つきが悪い
- 頭痛 □集中力低下 □寝起きが悪い
- 疲れやすい □肩こり □肌荒れ
- 腰痛 □頻尿 □むくみ

体の冷えは様々な不調を引き起こしています。自覚がなくても、症状に心当たりがあれば体を温めることで改善するかもしれません。

《体の冷えの原因》

- ・血流が悪く、体のすみずみまで熱を運べない
- ・体が十分な熱を作れない

体温を上げる食事の工夫

◎1日3食しっかり食べる

熱は、食事が消化吸収される過程でつくられます。

特に起床前は1日で最も体温が低くなっているため、朝食をしっかり食べて体温を上げましょう。

◎体を温める食材を使う

体を温める食材の特徴	
冬が旬の食材	ねぎ・かぶ・にんじん など
土の中で育つ食材	ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ など
発酵食品	チーズ・納豆・日本酒(酒粕) など
香辛料	とうがらし・しょうが など



◎調理を工夫

- ・加熱調理をする・・・鍋料理、汁物や温かい飲み物などは冬に最適です。
- ・とろみをつける・・・とろみをつけることで温かさを閉じ込めて、料理が冷めにくくなります。

食事以外で気を付けたいこと

- 運動** 軽い筋トレやストレッチでも、十分血流がよくなります。
- 入浴** シャワーで済ませず、湯船にゆっくりと浸かりましょう。
- リラックス** 末梢血管が拡張して、血流がよくなります。

冷え対策のポイントは、**寒さを感じる前に体を温めること!**

冷え切った体を温めるには、時間がかかります。

*現在治療中で食事指導等を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを [検索](#) してください》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435



体の中から温まるレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

あんかけ豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁	A	しょうゆ	大さじ 1/2
鶏ミンチ	60g		みりん	小さじ 2
にんじん	30g		顆粒和風だし	小さじ 1/2
しめじ	45g		おろし生姜	小さじ 1
水菜	30g		片栗粉	小さじ 2
水	200cc			

作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、ペーパータオルで包んで水気を軽く拭きとる。
- ② にんじんは千切り、しめじは石づきをとってほぐす。水菜は 3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。沸騰したら、中火にして豆腐、鶏ミンチ、しめじを入れる。
- ④ 再び沸騰したらAを加えて火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を加える。豆腐を崩さないようにそっと混ぜたら、水菜を入れて再び弱火にかける。
- ⑤ とろみがついたら、火を止めて器に盛りつける。



1人分の栄養価

エネルギー158kcal / たんぱく質 11.2g
脂質 7.4g / 炭水化物 11.1g / 塩分 1.1g

生姜やとろみは体を温めてくれます。
水溶性片栗粉は、火を止めて少しずつ加えることでダマにならず滑らかなあんになります。



白菜とツナのクリームスープ

材料(2人分)

A	白菜	220g
	ツナ缶	1/2 缶(35g)
	塩	ふたつまみ
	水	80cc
	しょうゆ	小さじ 1
	牛乳	200cc
	粗びきこしょう	少々

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて蓋を閉め、中火にかける。
- ③ 白菜がクタクタになるまで煮たら、しょうゆと牛乳を加える。
- ④ 蓋を開けたまま煮込み、周りがふつふつとしてきたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、こしょうをふる。

1切分の栄養価

エネルギー133kcal / たんぱく質 7.6g
脂質 7.8g / 炭水化物 8.8g / 塩分 0.9g

温かいスープはほっこり、体を温めてくれます。
旬の白菜をたっぷり使ったメニューです。
出来立てアツアツで食べましょう!