

体ポカポカ 温かい食事

まだまだ寒さの厳しい日が続きそうです。体を温める食材や調理方法を意識して、冬を乗り切りましょう。

▼体を温めることの効果

体を温めると血管が広がり、血行が良くなります。その結果、体のすみずみまで十分な酸素や栄養を届けることができるので、病気などの予防や改善に繋がります。

- <例>
- ・むくみの予防,改善
 - ・免疫カアップ
 - ・疲れを感じにくくなる
 - ・腰痛・肩こりの予防,改善
 - ・集中カアップ
 - ・ストレス軽減
 - ・肌荒れの予防,改善
 - ・睡眠の質アップ
 - など

◇体を温める食事



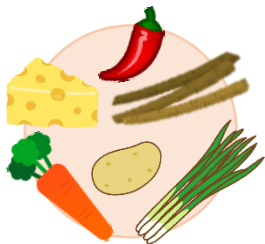
『3食バランスよく、適量食べる』

炭水化物・脂質・たんぱく質などを原料として、体内で熱が作りだされます。食事を抜いたり、栄養バランスに偏りがあると必要なエネルギーが不足して体を温めることが出来なくなります。



『温かい食べ物や飲み物をとる』

鍋や煮込み料理、スープなど加熱調理をし、温かいうちに食べましょう。とろみをつけると料理が冷めにくくなるのでおすすめです。



『体を温める食材を使う』

- ・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、れんこん など
- ・発酵している食材：チーズ、酒粕(日本酒)、味噌 など
- ・香辛料：とうがらし、しょうが、にんにく、わさび など



生活習慣にも注意!!

運動不足 血液循環が悪くなります。軽いストレッチだけでも取り入れましょう。

ストレス 自律神経が乱れ、体温調節機能も崩れます。解消や予防を心がけましょう。

湯舟につからない シャワーだけで済ませると、体の芯まで温まりません。

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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「体の中から温まる料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 令和5年2月14日(火)・16日(木)・17日(金) 10時00分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ 2月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No. 191

家庭でつくってみよう！体ポカポカ あったか料理

キャベツのトット

【材料】 2人分

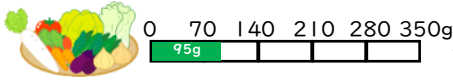
キャベツ	150g
にんじん	40g
有塩バター	小さじ 2(8g)
ごはん	茶碗2杯(240g)
水	適量(300cc程度)
顆粒コンソメ	小さじ1
低脂肪牛乳	100cc
粉チーズ	大さじ1
粗びきこしょう	少々

エネルギー
276
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 7.6g/脂質 5.3g
炭水化物 53.7g/塩分 1.0g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 1/4



【作り方】

- ① キャベツとにんじんは粗いみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、キャベツとにんじんを炒める。
- ③ しんなりとしたら、ごはんごはんにかぶる程度の水、コンソメを入れて焦げないように時々かき混ぜながら煮る。
- ④ 水分が少なくなってきたら、牛乳を加える。
- ⑤ 周りがふつふつとしてきたら粉チーズを加えて手早く混ぜ、火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、こしょうをふる。

とろみのある料理は、温かさを閉じ込めて料理を冷めにくくします。ごはんから作るの、あつという間に出来ます。



白菜のペペロンチーノ炒め

【材料】 2人分

白菜	200g
にんにく	1/2 片
鷹の爪	1/4 本
オリーブ油	大さじ 1/2
塩	1g
粗びきこしょう	少々

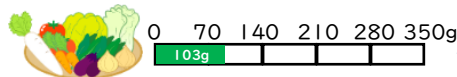
*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

【作り方】

- ① 白菜は芯を細切り、葉をざく切りにする。
にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り除いて小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で加熱する。
- ③ 香りがたったら、白菜の芯を入れて炒め、しんなりとしてきたら葉を加えてさっと炒める。
- ④ 塩を加えて炒め合わせる。皿に盛り、こしょうをふる。

香辛料(とうがらし)は、発汗作用があり体を温める食材です。鷹の爪は控えめの分量になっていますので、お好みに合わせて増やしてみてください。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 1/3

エネルギー
43
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 1.0g/脂質 3.1g
炭水化物 4.0g/塩分 0.5g



～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

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

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》