

体があたたまる消化しやすい食事

寒さの厳しい日々が続いていますね。この時期に嬉しい、体があたたまる食事を紹介します。また、年末年始の食べ過ぎ・飲みすぎで疲れた胃腸を休めるにもちょうど良い食事です。不調がおきる前に、体をいたわりましょう。

体があたたまる食事のポイント

⚠ 体の冷えに伴う症状

- ☐ **1日3食きちんと食べる**：熱は食事が消化吸収される過程で作られる
- ☐ **加熱調理をする**：鍋料理や汁物など、温かい料理が最適
- ☐ **とろみをつける**：あたたかさを閉じ込めて、料理が冷めにくくなる
- ☐ **体をあたためる食材を使う**：冬が旬の食材(ねぎ・にんじんなど)・香辛料(しょうが・にんにくなど)がおすすめ

・免疫力の低下
・胃腸機能の低下
・疲れやすい
・腰痛 など

消化しやすい食事のポイント

⚠ 胃腸が疲れたサイン

- ☐ **あたたかい料理**：冷たい料理は、粘膜を刺激する
- ☐ **薄めの味付け**：濃い味付けに含まれる糖分や塩分も、粘膜を刺激する
- ☐ **茹でる・煮る調理法**：水分を加えてよく加熱すると、胃液と混ざりやすくなる
- ☐ **脂質の少ない料理**：炭水化物やたんぱく質に比べ、脂質は消化に時間がかかる
- ☐ **よく噛んで食べる**：消化酵素を含む唾液とよく混ぜることで、消化しやすくなる

・胃もたれ
・胸やけ
・便秘
・下痢 など

～まとめ～

茹でる・煮込むといった水分を加えて**加熱調理したあたたかい食事**がおすすめ。揚げるといった調理法は、冷めやすいうえに脂質が多くなり胃腸に負担がかかるため控える。また、とうがらしなどの香辛料は体をあたためるが、胃腸への刺激にもなるので胃腸を休める際は使わずに、薄味で**シンプルな味付け**をこころがける。



生活習慣も大切

リラックス



末梢血管が拡張して血流がよくなる。ストレスは、胃腸の働きを低下させる。

適度な運動



血流がよくなり、体があたたまる。軽い筋トレやストレッチでも効果あり。食後は、少し時間をおいてから行うこと。

十分な睡眠



睡眠中に、傷ついた胃の粘膜を修復する。また、体の冷えは睡眠の質に大きく関わる。

※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。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(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も大丈夫! ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.214

家庭でつくってみよう！体があたたまるメニュー

今月は
“食生活改善推進協議会”
考案メニュー

ワンタン入りの中華スープ鍋

あんかけ豆腐

作り方を動画でも
公開しています！！



【栄養価】1人分

エネルギー 169kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 5.8g/炭水化物 21.1g
※スープを半分程飲まずに、残した量で計算しています

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g



1日の
目標量の
約1/2

【材料】2人分

【ワンタン】		【鍋】	
豚ミンチ	60g	白菜	160g
ねぎ	10g	もやし	100g
A 大根	30g	にら	40g
しょうが(おろし)	小さじ1	顆粒中華ダシ	小さじ1
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1	B 酒	大さじ1
ワンタンの皮	12枚	水	400ml

【作り方】

【ワンタンを作る】

- ① ねぎは小口切り、大根は3mm角に切る。
- ② ボウルにAを入れ、よくこねる。ワンタンの皮の中央に具を乗せ、2辺に水をぬり、三角に包む。

【鍋を作る】

- ③ 白菜とにらは、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にBと白菜の芯の部分を入れ、蓋をして火にかける。煮立ったら、白菜、もやし、にら、ワンタンを加える。具材に火が通ったら完成。

温かい料理は体を温めてくれます。野菜もたっぷりとれて体に優しいメニューです。塩分のとりすぎになるので、汁はなるべく残すように！メの雑炊や麺は、翌日に持ち越すのがおすすめです。



【栄養価】1人分

エネルギー 71kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 3.8g/炭水化物 4.4g

【材料】4人分(作りやすい分量)

絹ごし豆腐	1丁(320g)	焼きのり	1枚
てんかす	8g	だし汁	200ml
ねぎ	適量	A しょうゆ	小さじ2
かつお節	適量	片栗粉	小さじ2

【作り方】

- ① 豆腐を4等分し、茹でる。
- ② 鍋に細かくちぎった焼きのりとAを入れ、火にかける。焦げないように混ぜ続け、トロミがついたら火を止める。
- ③ 豆腐の水気をきって器に乗せ、あんをかける。てんかすとねぎ、かつお節をかける。

液体はとろみをつけることで温度が下がりにくくなります。あまり食材の種類を増やさずシンプルにすることで消化にいいメニューです。薄味でダシを効かせた優しい味で、てんかすの食感やコクがアクセントですが脂質が多いのでかけすぎには注意が必要です。

⚠️“野菜”足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435