

栄養だより 2020.2月号



「体を温める食材」



体調が崩れやすいこの時期は”体を温める”食材を食べましょう！

まだまだ寒さが続くこの時期は、年末の忘年会の他、1月の正月や新年会などのイベントごとが続き何かと体調を崩しやすい季節です。そんな季節にぴったりな体を温めてくれる食材と体を温める食材を使用したレシピについてご紹介します。

冬が旬の野菜



冬が旬の野菜は寒い季節を乗り切る為に体を温めると言われています。

豊富に含まれる**ビタミンC**や**ビタミンE**は毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血行を促す働きがあります。

食材)ごぼう、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草、蓮根



薬味・香辛料



辛み成分の**ショウガオール**、**アリシン**、**カプサイシン**は新陳代謝をアップさせ、血行や発汗を促します。

食材)ショウガ、ネギ、にんにく、唐辛子



発酵食品



発酵食品に多く含まれている酵素は代謝を促し、体温を上げる作用があります。

食材)味噌、納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ



注意

- 味噌や漬物は**塩分**を多く含み、ヨーグルトやチーズは**リン**を多く含むため食べ過ぎないように注意しましょう。
- かぼちゃや蓮根、ブロッコリーには**カリウム**が多く含まれています。水にさらす、茹でこぼすなどしてから食べるようにしましょう。

豚肉とごぼうの生姜蒸し



豚肉に含まれるナイアシンには
血行促進・血管拡張作用が
あり、体を温める食材です



材料(一人分)

豚肉	60g
ごぼう	30g
おろし生姜	4g
濃口醤油	3g(小さじ1/2)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
料理酒	7.5g(大さじ1/2)
一味唐辛子	適量
小ねぎ	1g

作り方

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切る
- 2.ごぼうはピーラーでさがきにする
- 3.小ねぎは小口切りにする
- 4.シリコンスチーマーにごぼう、豚肉、おろし生姜調味料を入れ500Wの電子レンジで加熱する
- 5.皿に盛り、③の小ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子をふりかける

栄養価

エネルギー:193kcal	たんぱく質:12.3g	カリウム:270mg	リン:128mg
ナイアシン:4.5mg	ビタミンC:6mg	食塩相当量:0.6g	