

食事で体を温めよう ～栄養科通信～

2017年12月号NO. 6

肌寒い季節になりましたね。寒くなると身体は冷えないように血管を収縮させて体温を調節をしています。体が冷えると全身の血流が悪くなり免疫力などが低下して病を招く恐れがあるので食事で体を温めて寒い冬を乗り越えましょう。



注意

※暖かい部屋から急に寒い場所に移動をすると、血管の収縮により心筋梗塞や脳梗塞など起こりやすくなります。特に入浴の際は、浴室と脱衣場の温度差が違っているので、電気器具を活用して脱衣場を温めるなど急激な温度差がないように工夫しましょう。

体を温める食事のポイント

■1日3食食べよう

身体は食べ物から熱を作っています。カロリーとは何かご存じでしょうか？カロリーとはエネルギーの単位を表しています。また、1カロリーは1リットルの水の温度を1度上げるために必要なエネルギーです。

欠食すると食べ物が体内にないので熱が作られず身体は冷えます。体温が一番低い時間帯は朝なので朝食はしっかり食べましょう。

■身体を温める作用の食材を活用しよう

食材には体を温めたり冷やす作用があり、体を温める食材の多くは北国が産地であるものや冬に旬を迎える物が比較的多くなります。

●温める作用の強い食品

【野菜】

かぼちゃ、玉ねぎ、にら、ネギ、かぶ、まいたけ、しそ、生姜、にんにくなど

【魚介類・肉類・大豆製品など】

鰻、鮭、サバ、海老、ぶり、マグロ、鶏肉、羊肉、納豆など

【調味料】

酢、黒砂糖、味噌、米麴、山椒、唐辛子、辛子など

【飲み物】

紅茶、焼酎、日本酒、ワインなど

※1日の適正飲酒量は、焼酎約110ml、日本酒180ml、ワイン180mlです。

【穀類、果物】

くるみ、クリ、もち米、もも、さくらんぼ、あんずなど



今月のレシピ

■かぶのみぞれ鍋【2人分】

・鶏肉	180g
・かぶ(葉つき)	1個
・白菜	1/8個(300g)
・まいたけ	1パック
・しめじ	1パック
・ネギ	1本
・顆粒だし	大さじ2
・醤油	大さじ2
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・水	適量
・七味唐辛子	お好みで



①しめじとまいたけはほぐす。ネギは1cm幅の斜めにスライス、白菜、鶏肉は食べやすい大きさに切る。かぶの実は皮をむいてすりおろし、株の葉は2cm幅に切る。

②すりおろしたかぶ以外の材料を鍋に入れ火にかける。肉に火が通ったら火を止めて、すりおろしたかぶをいれて完成。お好みで七味唐辛子などを加えるとさらに体が温まります。

※ご飯と一緒に食べると簡単に主食、主菜、副菜と栄養バランスが整った食事になりますので是非お試しください。

