

白石保健センターの管理栄養士が
あったかメニューをご紹介します！



かぼちゃんこ鍋

- ◆材料（4人分）◆
 豚バラ肉 150g ショウガ 20g
 ごま油 少々 ゴボウ 1/2本
 ニンジン 1/2本 里芋 2個
 だし汁 800ml
 カボチャ団子
 小麦粉 80g 蒸しカボチャ 100g
 水 30ml（カボチャの硬さで加減）
 塩 少々
 油揚げ 小1枚 カボチャ 200g
 白菜 200g シメジ 50g 大根 50g
 長ネギ 1/2本 鷹の爪 1本 酒 大さじ2
 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ2



◆作り方◆

- 鍋にごま油を引き、みじん切りにしたショウガと一口大にした豚バラ肉を炒める。
- ささがきゴボウ、いちょう切りにしたニンジン、里芋を加え、さらに炒める。
- 2にだし汁を入れ、あくを取りながら煮込む。
- 小麦粉に、皮を取って裏ごしした蒸しカボチャと塩を加える。
- 4に水を加えてよく混ぜ、耳たぶぐらいの硬さの団子にする。
- 3に酒、みりん、しょうゆで味を付け、5を加える。
- 細切りにした油揚げ、スライスしたカボチャ、白菜の白い部分、小分けにしたシメジ、いちょう切りにした大根を加えて煮込む。
- 白菜の緑色の部分、斜め切りの長ネギ、種を取って輪切りにした鷹の爪を加える。

食べ物のパワーをもらおう
 寒い時期には、体を温める根菜類が旬になります。旬の食べ物には健康を維持するためのパワーがいっぱい。日々の食事に上手に取り入れて、元気に冬を乗り切りましょう。

ヘルシーメニューを紹介しています！

ホームページ http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/kosodate_fukushi/healthy-menu/

体を温める食材の例



唐辛子

唐辛子の辛み成分「カプサイシン」には、消化液の分泌や発汗の促進のほか、脂肪の燃焼や血行促進、鎮痛の作用があります。またビタミンAとビタミンCを含むため抗酸化作用が高く、悪玉コレステロールを減らす働きもあると言われています。ただし、食べ過ぎると胃や腸の炎症を起こす恐れがあるので注意が必要です。



ネギ

ネギに含まれる「アリシン」という成分には殺菌作用があり、風邪の予防や症状緩和に役立つほか、消化液の分泌を促し、内臓の働きを活発にします。また血行の促進や疲労回復にも効果があります。



ショウガ

ショウガの辛み成分「ジンゲロン」「ショウガオール」には、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。また胃液の分泌を促して消化吸收を助けます。さらに、ショウガの香りに含まれる「ジンギベロン」という成分には、胃を健康にする作用や解毒・消毒の作用があります。



食事の後は歯の手入れを忘れずに！

歯を失う原因のほとんどが、虫歯と歯周病。歯周病は、歯垢にすむ細菌が歯ぐきの炎症を起こし、歯ぐきだけでなく歯を支える骨まで壊していく病気です。歯周病予防のためにも毎日欠かさず歯のお手入れを。また歯周病は症状が出にくく、かかったことに気付かない方が多いので、年に1度は歯科医院で検診を受けましょう。

歯の健康情報をさらに詳しく…

健康さっぽろ21ホームページ <http://www.kenko-sapporo21.jp/>

