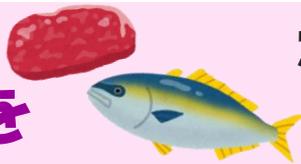


身体の冷えを放っておいていませんか！？

本格的な冬の寒さがやってくる時期になりました。手足が冷える、風邪をひきやすい、そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。東洋医学では「冷えは万病のもと」と考えられており、寒い冬でも身体を温かく保ちたいものです。

今回のテーマは温活。“毎日湯船につかる”など様々な温活がありますが、今回は「お食事」にスポットをあてて、ご紹介します。

ポイント1 たんぱく質を しっかりとる！



たんぱく質は、食後、分解される際に発生する熱エネルギーが多い栄養素で、熱エネルギーは体温の維持に役立ちます。

また、筋肉が衰えると発生する熱エネルギーが減少します。筋肉が衰えないようにするためにも、筋肉のもととなる、肉や魚、卵、大豆製品を毎食、取り入れるようにしましょう！

ポイント2 炭水化物を しっかりとる！



炭水化物も食後、分解されるときに熱エネルギーが発生し、体温の維持に使われています。それだけではなく炭水化物は、筋肉を動かして、身体を温めるためのエネルギーにもなるため、ご飯やパン、麺類などをとるように心がけましょう！

ポイント3 脂質も 適度にとる！



脂質は、たんぱく質や炭水化物よりも少量で、効率よくエネルギーとなります。腹持ちを良くし、ビタミンの吸収や便通を良くしてくれるため、脂質も適度にとることを心がけましょう！

ポイント4 朝ごはんを しっかり食べる！



朝は一日の中で最も体温が低い時間です。朝ごはんを食べることで体温が上がりやすくなるだけでなく、体温を維持しやすくなります。食欲がない場合でも、簡単なものを少しだけ食べてみましょう。

おすすめ食材 ねぎ・玉ねぎ・にんにく・にら

ねぎや玉ねぎなどにはアリシンという成分が含まれています。アリシンには消化液の分泌を促し、内臓の働きを活発にしたり、血行をよくしたりする働きもあります。特に、血行がよくなることで、身体が温まりやすくなります。



身体を温めるためにも、3食バランスよく食事をするのが大切です。食欲が落ちてきた方などは、少なくなった分をおやつで取り入れるようにすると良いですよ！



食改さんおすすめ温活レシピ 豆乳うどん

クリーミーな味わいでこの季節にぴったり!



<材料(2人分)>

・ゆでうどん	2玉	・だし汁	400ml
・豚肉(こま切れ)	100g	・味噌	大さじ1
・にんじん	1/3 本	・豆乳(無調整)	
・しめじ	1/2 パック		200ml
・細ねぎ(小口切り)	少々	・しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① にんじんは薄い半月切り、しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁、豚肉、にんじんを入れて、中火にかけ、煮立ったら弱火で3~4分煮る。
- ③ しめじ、うどんを加えて、2分ほど煮る。
- ④ 味噌を溶き入れ、豆乳、しょうゆを加え、サッと煮る。
- ⑤ 器に盛り、細ねぎを散らす。

エネルギー(1人分)	食塩相当量	たんぱく質	脂質
406kcal	2.6g	23.1g	9.1g

食改さんおすすめ冬レシピ ぶりのユッケ風サラダ



<材料(3~4人分)>

・ぶり刺身用	200g	} A
・白菜	2~3 枚	
・春菊	80g	
・長ネギ	1/2 本	
・パプリカ(赤)	1/4 個	
・しょうが(すりおろし)	1/2 かけ	
・にんにく(すりおろし)	1/2 かけ	
・サラダ油	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・酢	大さじ1	
・白すりごま	大さじ1	

<作り方>

- ① ぶりはサッと熱湯に通して霜降りをし、一口大に切っておく。
- ② 白菜は葉と軸に切り分け、葉はちぎり、軸は長さ5cmに繊維に沿って、細切りにする。春菊は葉をちぎり、茎はゆで、長さ1cmに切る。
- ③ 長ネギは縦半分になり、斜め薄切りにする。パプリカは細切りにする。
- ④ ボウルに A を合わせ、ぶりを加えてからめるように混ぜる。②、③を加え、混ぜる。
- ⑤ 酢を加えてざっくりと混ぜて器に盛り、ごまを指先でつぶしてふる。

エネルギー(1人分)	食塩相当量
281kcal	2.0g
たんぱく質	脂質
17.1g	22.1g

食改さんのほのぼの食日記

コロナ禍に於いて外食や友人達との食事会もめっきり減った昨今、高齢者でおまけに一人暮らしとなると、多少食育の大切さは理解しているつもりでも、食事の支度も億劫になりつつあります。

最近「すこやか支援事業*のレシピ」を参考にして大いに助かっています。身近な食品を使って簡単に作れる事、少し手を加える事でバリエーションも増え、重宝しています。

寒さを乗り越え、元気に過ごす為にも食をおろそかにせず、頑張ろうと思う今日このごろです。

*食生活改善推進員協議会及び介護予防センターが連携して行う低栄養予防事業

美園地区 Y.Iさん