

食事の ヒント

テーマ 寒い冬、体を温める食事で元気に乗り切りましょう

新しい年が明けて、寒さはますます厳しくなりました。体は冷えを感じていませんか？「冷えは万病のもと」とも言われますね。体が温まると、血行が促進され内臓や筋肉への酸素や栄養補給が増し、腎臓や肺からの老廃物の排泄が促進されます。結果、血液が浄化され、疲労回復、病気予防につながります。食べ物の中には、体を温める食材、冷やす食材があります。今回は、寒い冬に体を芯から温め、風邪などに負けない体質作りにつながる食事、食材をご紹介します。



回答は、
栄養師
山田 静恵
(やまだしずえ)

揚げ鶏のネギソースかけ



作り方

【材料】鶏もも肉80g、(下味用 酒小さじ1、醤油小さじ1/2) 片栗粉、揚げ油適量、ネギソース(長ネギ1/3本、醤油小さじ1.5、酢 小さじ2、砂糖小さじ1、生姜のみじん切り小さじ1、ごま油小さじ1/4)、付け合わせ(レタス、水菜、トマトなど)

【作り方】①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味用の調味料をからめて10～15分おく。②ネギソースの材料を合わせる。③①に片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。④付け合わせを用意して、器に盛りつける。⑤さらに揚げた鶏肉を器に盛り、上からネギソースをかける。

【栄養量】エネルギー303kcal、蛋白質15g、炭水化物15g、脂質19g、塩分1.7g、食物繊維1.5g

根菜の味噌汁



作り方

【材料】大根30g、人参20g、ごぼう20g、蓮根20g、玉葱20g、油揚げ10g、青ネギ5g、味噌小さじ1.5、だし汁

【作り方】①大根、人参、ごぼう、蓮根、玉葱は小さめの乱切り、油揚げは油抜きをして細切り、青ネギは小口切りにする。②だし汁に、ごぼう、蓮根を入れてしばらく煮る。③さらに大根、人参、玉葱、油揚げを入れて、全ての食材が柔らかく煮えたら味噌を加えて仕上げる。

④椀に盛りつけ、青ネギを散らす。
【栄養量】エネルギー103kcal、蛋白質4.4g、炭水化物13.7g、脂質3.8g、塩分1.1g、食物繊維3.3g

白菜とニラの辛子醤油あえ



作り方

【材料】白菜1枚、ニラ5本、辛子醤油(練り辛子小さじ1/4、醤油小さじ1/2)

【作り方】①白菜は幅5mm程度の細切り、ニラは長さ3～4cmに切る。熱湯に、白菜の芯、葉、ニラの順に入れ、さっと茹でて水気を切る。粗熱がとれたら水気を絞る。②

①を辛子醤油で和えて、器に盛る。
【栄養量】エネルギー17g、蛋白質1g、炭水化物3.6g、脂質0.2g、塩分0.5g、食物繊維1.4g

ちょっと一言

●大根、人参、蓮根、ごぼうなど地下で育つ根菜類は、体を温める性質を持っていると言われていいます。また、白菜やニラなども含めて、野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは冷え性に効果があります。●長ネギ・ネギ特有の辛味はアリシンと呼ばれるもので、血行を促進させ体を温めてくれます。●生姜:辛味成分のジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があります。冷え性や風邪の初期症状の緩和に効果ありです。これらの食材とは反対に、体を冷やす食材もあります。季節に応じて、効果的な食材の使い分けもおすすめです。