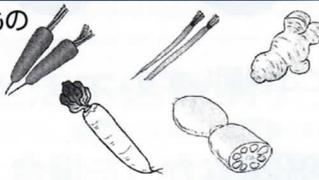
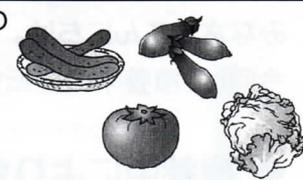
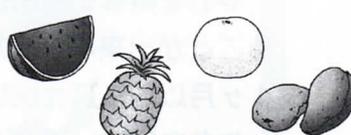


# 生活習慣病の予防

## ～ 体を温める食べ物 ～

雪がちらつき寒い季節、手先や足先がじんと凍えますね。冷えには外側からの対策も大切ですが、内側からの対策も重要です。今回は体を温める食べ物を紹介します。

体を温める食べ物があれば、逆に冷やす食べ物もありますので、紹介します。

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
旬	冬のもの	夏のもの
野菜	土の中にできるもの 例) にんじん ごぼう、大根 レンコン、生姜 	土の上でできるもの 例) きゅうり、 トマト、なす、 レタス 
果物	寒い地方(北)で採れるもの 例) さくらんぼ 桃、りんご あんず 	暑い地方(南)で採れるもの 例) スイカ パイナップル 梨、マンゴー 
色	濃いもの 例) 玄米、紅茶、黒ゴマ、黒砂糖、赤ワイン	薄いもの 例) 白米、緑茶、白ゴマ、白砂糖、白ワイン

◎食物にはそれぞれに違った栄養素やミネラルが含まれていますので、いろいろなものを組み合わせることでバランスの良い食事をすることが大切です。また、薬味に使用されるにんにく、にらにはアリシン、生姜にはショウガオールという血行促進作用のある成分が含まれています。香辛料の唐辛子にはカプサイシンという発汗作用のある成分が含まれています。上手に取り入れましょう。

食品	成分	作用
にんにく、にら	アリシン	血行促進
生姜	ショウガオール	
唐辛子	カプサイシン	発汗作用

### ● 効果的な調理法 ●

スープや鍋、煮物など温かい料理にした方が体が温まる効果は高いです。根菜たっぷりの温かい具だくさんスープは非常に効果的な料理例です。

#### けんちん汁 材料 (2人分)

- 豆腐…………… 80g (1/5丁)
- ごぼう…………… 20g
- 大根…………… 40g
- 人参…………… 20g
- しいたけ…………… 10g (1枚)
- ネギ…………… 6g
- サラダ油…………… 4g (小さじ1)
- だし汁…………… 300g (1.5カップ)
- 塩…………… 1.2g (小さじ1/5)
- しょうゆ…………… 2g (小さじ1/3)
- 一味唐辛子…………… 少々

#### 作り方

- ① 豆腐はふきんでしぼり水気をとる。
  - ② ごぼうはささがきにし、水につけてアクを取り水気をきる。大根、人参は短冊切りにする。
  - ③ しいたけは薄く切る。
  - ④ 鍋に油を熱し、②③を炒める。
  - ⑤ ①、だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、火を弱めてから野菜が軟らかくなるまで煮る。
  - ⑥ 塩、しょうゆで調味し、最後にネギ、お好みで一味唐辛子を加える。
- ◎お好みで生姜やゆずこしょうを入れるのも良いですね。

#### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.7g
塩分	0.7g