



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-24

麻生北見病院栄養科

冬バテ対策

12月4日



- ・ 雑穀ご飯
- ・ 豚肉の葱味噌生姜焼き
- ・ 南瓜とブロッコリーのペペロンチーノ
- ・ きのことチーズのおろし和え



ヘルスケア
シリーズ

健康は「食べる」ことから！

本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましょう。

■冬バテとは・・・

冬の寒さや乾燥、暖房などによって体の調子が悪くなる現象です。冬バテになると、疲れやすくなったり、食欲がなくなったり、風邪をひきやすくなったりします。冬バテにならないため「体を温める」「体を冷やさない」「バランスの良い食事」「規則正しい生活」を心がけましょう。



■体を温める効果的な食材■

①発酵食品

代謝を上げたり、血行を促進する効果があります。

②根菜類

ビタミンEやミネラル、ビタミンCといった血行を良くする働きを持つ栄養が豊富に含まれています。

③良質なたんぱく質

たんぱく質は消化する際に熱を発生させます。筋肉を作るもととなるため筋肉量が増え、体内での熱の発生量が増加し、冷え予防につながります。

④香味野菜

香味野菜の中でも生姜は特に有名です。「ショウガオール」という成分が血行を促進して身体を温めます。



美味しいレシピ

豚肉の葱味噌生姜焼き



【材料 2人分】

豚肩ロース	60g ×2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
生姜	4g
にんにく	1g
長葱	20g
味噌	大さじ1/2
醤油	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

A

【作り方】

- ①生姜とにんにくは皮をむき、すりおろし、長葱はみじん切りにしておく。
- ②①と調味料Aを合わせておく。
- ③豚肉に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火で豚肉の両面を焼く。
- ⑤④に②をのせて、グリルなどで焼き色をつける。
- ⑥器に⑤の豚肉を盛り付け、お好みの野菜を添える。

☆お好みで、
水菜・アーリーレッド・人参・ミニトマト

本日のメニュー（1人分）

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

● 雑穀ご飯	エネルギー・・・677Kcal	たんぱく質・・・24.0g
● 豚肉の葱味噌生姜焼き	脂質・・・19.6g	ビタミンC・・・61mg
● 南瓜とブロッコリーのペペロンチーノ	塩分・・・2.1g	食物繊維・・・7.0g
● きのことチーズのおろし和え		