



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-24

麻生北見病院栄養科

冬バテ対策

12月3日



- ・ 雑穀ご飯
- ・ 豚肉味噌生姜焼き
- ・ 南瓜とブロッコリーのハハランチ
- ・ きのことチーズのおろし和え



ヘルスケア シリウス

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、健康的で美味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」「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

豚肉の味噌生姜焼き



【材料 2人分】

豚肩ロース	20g×6切れ
生姜	3g
にんにく	少々
味噌	小さじ1
正油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①生姜とにんにくは皮をむき、すりおろしておく。
 - ②①と調味料Aを合わせておく。
 - ③ポリ袋に豚肉と②を入れ、揉みこみ、30分程度漬け込む。
 - ④フライパンを熱しサラダ油を入れて③を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面焼く。
 - ⑤器に④の豚肉を盛り付け、お好みで野菜を添える。
- ☆お好みで、
水菜・アーリーレッド・人参など

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・・・670Kcal	たんぱく質・・・23.3g
● 豚肉味噌生姜焼き	脂質・・・20.7g	ビタミンC・・・60mg
● 南瓜とブロッコリーのハハランチ	塩分・・・2.1g	食物繊維・・・6.7g
● きのことチーズのおろし和え		