



健康づくりのレ・シ・ピ ⑤



作り方

- ① ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせ、鮭を入れて、しばらく漬け込む。
- ② れんこんは5mm厚さの輪切り、長ネギは5cm長さのぶつ切りにし、赤パプリカは乱切りにする。
- ③ フライパンにクッキングシートをしき、鮭とたれ、②の野菜を並べ、蓋をして中火で6分程蒸し焼きにする。
- ④ 鮭と野菜を裏返し、蓋なしで弱火3分程焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、貝割れ大根を添える。

エネルギー 186kcal

たんぱく質 20.1g

塩分 1.0g

(栄養価：1人あたり)

体を温める食材と食べ方を工夫！

「鮭のタンドリー風 温野菜添え」

材料 (2人分)

- ・ 生鮭(3枚おろし)80g×2切
- ① プレーンヨーグルト 大さじ2
- にんにく(おろす) 1/2かけ
- 生姜(おろす) 1/2かけ
- サラダ油 大さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- ・ れんこん(皮つき) 40g
- ・ 長ネギ 80g
- ・ 赤パプリカ 60g
- ・ 貝割れ大根 10g
- ・ クッキングシート 30cm角1枚

～レシピ動画を配信中！～

健康チャンネル 金沢健康福祉財団

健康チャンネル 金沢健康福祉財団



作成
金沢健康づくり栄養士の会
発行
公益財団法人 金沢健康福祉財団
2021年12月発行

冷えを予防しよう！

手足の冷えが気になりませんか？

* 疲れやすい

* 眠れない

* 肩こり



血流を良くして体を温めると
楽になるかもしれません。

冷えの原因

薄着



自律神経の乱れ

シャワーだけ



血流が低下

全身に熱を
運べない

食事量や
おかずの不足

筋肉量の不足

基礎代謝が低下

熱を作れない



体を動かし筋力をキープしましょう

体を動かしましょう。

体の熱の6割は筋肉でつくられます。



背中、お腹、お尻、太ももなど
大きな筋肉を鍛えると効果的です。

血行をよくする栄養素

たんぱく質



鉄



ビタミンB1



ビタミンE



ビタミンC



体を温める食材

* 冬の旬の食材



* 土の中で育ったもの



* 黒や暖色系の色をしているもの

* 発酵食品



温かい物を食べる。

よく噛む。

アルコール・辛い物は適量に。

冷え予防 には

* 運動

ウォーキング、筋トレ、家事で体を動かす。

* 衣服の調整や入浴の工夫

首、手首、足首を温かく。
湯船で温まる。



* 食事での知恵

肉、魚、卵、豆などを毎食適量食べる。

旬の食材を温かい料理で。

