

冬を乗り切る冷え予防

★寒い日が続いていますが、手足の冷えや体が温まりにくいことに悩まされていませんか？そんなあなたに食事のヒントをご紹介します。

座ってばかりいませんか？

筋肉量が減ると体内で熱を作り出せません。
運動や家事で体を動かし筋肉量を増やしましょう。



食事で筋肉の材料を補給しましょう。

筋肉の材料になる良質なたんぱく質を含む
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を毎食しっかり補給！

主菜

副菜

主食



基本は主食、主菜、副菜をそろえて

体を温める食材

1. 冬の旬食材・寒い地域で採れた物

2. 土の中で育ったもの

3. 黒や暖色系の色をしているもの



体を温める食べ方

1. 加熱して食べる

- ・ 生野菜や果物は体を冷やすので少量に
- ・ 温かいメニューを中心に

2. 辛味を利用する

辛味成分には血行促進作用が期待できる

3. よく噛む



料理動画はこちら

- YouTube -

献立例

豚肉と大根の酒かす煮 (2人分)

【材料】

豚こま切れ肉	160g
大根(いちょう切り)	200g
人参(いちょう切り)	60g
だし汁	200cc
練り酒かす	大さじ2
④ さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
小ねぎ(小口切り)	2本

【作り方】

- ①鍋に豚肉、大根、人参、だし汁を入れてふたをして煮る。
- ②大根、人参がやわらかくなったら④を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ③器に盛り、小ねぎをちらす。



豚肉と大根の酒かす煮に
水菜とれんこんのサラダ
舞茸とさつま芋のみそ汁
ごはん をそろえると
栄養バランスが良くなります

副菜、主菜どちらにもなるおかずです。

1人分227kcal
塩分 1.0g

作成



金沢健康づくり栄養士の会