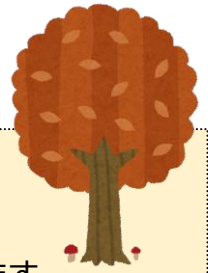


栄養だより No. 330 冷え性対策

季節が変わり、体調の不良や冷えを感じる事はないでしょうか。
これからの冷え性のお悩みに、身体を温める食材選びのポイントとレシピをご紹介します！



1. 冬に旬を迎えるものや寒い地域で採れたもの

寒い地域では体に熱を吸収して蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。
反対に、夏の時期や南国では体内にこもった熱を下げるため、体を冷やす食べ物が育ちます。

2. 地面の下で育ったもの

地下(地中)で育つ根菜類などは体を温めます。

生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分に血行促進作用があり、体を温める働きがあります。

また、生姜を加熱や乾燥させると、辛み成分がショウガオールに変化し、胃腸を刺激して内臓の働きが活発になるため、体の中から温められます。

ジンゲロール

加熱・乾燥

化学反応

ショウガオール



・生の生姜に多く含まれる

・ジンゲロールを加熱、乾燥させることで生成される辛み成分
・胃腸を刺激し血流を高め、体の深部の熱を産生

カブと鶏団子の生姜スープ

〈材料〉

- ・カブ 1 個
- ・水 400ml
- ・鶏ガラスープの素 小さじ 2
- ・おろし生姜 小さじ 2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・万能ねぎ 適量
- ・鶏ひき肉 140g
- ・溶き卵 1/2 個
- ・塩 小さじ 1/4
- ・酒 小さじ 2

A



〈作り方〉

- ①カブは葉を切り取り、1cm の厚さに切る。
- ②ボールに A を入れ、粘りが出るまでよく練って 6 等分する。
- ③鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立て、②を丸めながら加える。ひと煮立ちしたらカブとおろし生姜を加えて蓋をし、カブが柔らかくなるまで煮る。