



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-22

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア シリズ 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よう。

本格的に寒くなる前に…「冷え予防」しませんか？

■なぜ冷えは身体に悪いのか■

「冷え」とは、「血行が悪い」ことです。血の巡りの悪さを放置しておくと、頭痛、腰痛、肩こり、生理不順、肌荒れなどさまざまな身体の不調を引き起こすため、「冷えは万病のもと」というくらい重要視されています。また、体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。健康維持、風邪予防には冷えを予防することが大切です。

■冷え予防に効果的な食材■

- ①発酵食品（味噌・酒粕など）
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（ごぼう・人参など）
ビタミンやミネラル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（肉・魚・大豆製品など）
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（生姜・玉ねぎ・にんにくなど）
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

酒粕チャウダー



【材料 2人分】

生揚げ	20g
玉ねぎ	20g
人参	20g
れんこん水煮	20g
干しいたけ	3g
ごぼう	20g
にんにく	1g
小麦粉	大さじ1弱
バター	小さじ1
出し汁	100cc
干しいたけ戻し汁	20cc
牛乳	130cc
酒粕	16g
味噌	小さじ1
生姜(汁)	小さじ1/2弱
昆布茶	少々
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①生揚げ・玉ねぎ・人参・れんこん・水で戻した干しいたけは1cmの角切りにする。ごぼうは皮をこそぎ1cmの角切りにし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。酒粕はちぎって温めた出し汁(分量内)でふやかしておく。
- ②鍋にバターを溶かし、にんにくを炒めて香りが出たら、玉ねぎ・人参・れんこん・干しいたけごぼうを加えて軽く炒める。小麦粉を加えて具材に馴染むまで混ぜ合わせ、出し汁と干しいたけの戻し汁、生揚げを加えて火が通るまで煮る。
- ③②にふやかしておいた酒粕と味噌をよく溶いて入れ、生姜汁・昆布茶も加えて5～10分煮る。
- ④③に牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

レシピの栄養価 (1人分)

- ひじきの炊き込みピラフ
 - 酒粕チャウダー
 - カレー風味の野菜グリル
 - キャベツレモンサラダ
- ※ひじきの炊き込みピラフ190gの場合の栄養価

エネルギー	670kcal	たんぱく質	20.8g
脂質	19.7g	ビタミンC	68mg
塩分	2.4g	食物繊維	12.6g

冷え予防 11月8日

- ・ひじきの炊き込みピラフ
- ・酒粕チャウダー
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・キャベツレモンサラダ



担当者
より
ひとこと

温かいスープは身も心も温めてくれますが、具材として冷え予防に効果的な食材が入っていると、より温まります。酒粕、味噌、生姜、根菜、大豆製品は冷え予防に効果がある食材として知られています。水に溶ける栄養もあるのでスープにして、溶けだした栄養ごといただきます。酒粕が苦手な方にも好評な酒粕チャウダー。ぜひお試しください！