



# AZABU

# KITCHEN

ヘルスケア

2023-24

麻生北見病院栄養科



## ヘルスケア シリウス 健康は「食べる」ことから！

本日はヘルスライ（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よう。

### ■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」「体を冷やさない」「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

### 豚肉味噌生姜焼き



#### 【材料 2人分】

豚もも肉 120g  
 生姜 3g  
 にんにく 1g  
 味噌 小さじ1  
 醤油 小さじ2/3  
 砂糖 小さじ1弱  
 みりん 大さじ1/2  
 酒 大さじ1/2  
 サラダ油 小さじ1  
 ☆お好みで  
 キャベツ・人参・水菜  
 ミントマト

#### 【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分程漬け込む。  
 ④フライパンを熱しサラダ油を入れ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、お好みで千切りにしたキャベツ、大葉、ミニトマトを添える。

皆さんが笑顔になれるような美味しいお食事を目指します♪



担当者よりひとこと

豚肉の味噌生姜焼きは、発酵食品である味噌の力で豚肉がとてもやわらかく仕上がります。味噌のコク、にんにくの風味もあり、ご飯のすすむ味付けです。生姜焼きといえば醤油味が多いかと思いますが、ぜひ一度試していただきたい一品です♪

## 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・・・687Kcal	たんぱく質・・・26.3g
●豚肉味噌生姜焼き	脂質・・・18.2g	ビタミンC・・・70mg
●南瓜の甘酢炒め	塩分・・・1.9g	食物繊維・・・6.5g
●ブロッコリー白和えサラダ		