

過去の通信はこちらから！



サラダ通信

令和4年12月1日 No.7

健康づくりマイスターの会

▲大仙市 HP

「食べて健康も運も味方に！」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

※冬至

冬至とは1年を24等分して季節を表す語を当てはめた二十四節気の1つで、北半球において1年で最も日照時間が短くなる日のことです。冬至の日に「ん」が付くものを食べると運がつくとされており、「ん」が2文字含まれる食材は「冬至の七種（とうじのななくさ）」と呼ばれています。

- ・南瓜（なんきん）＝かぼちゃ
- ・蓮根（れんこん） ・人参（にんじん）
- ・银杏（ぎんなん） ・金柑（きんかん）
- ・寒天（かんてん）
- ・饅頭（うんどん）＝うどん



※かぼちゃの効果

かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが長期保存が可能であり、栄養が不足しやすい冬に補う事ができるので冬至に食べる様になったと言われています。かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目の機能や皮膚・粘膜の健康を保ち、免疫力を正常に保つ働きがあります。そのため、風邪の予防に効果的です。

※クイズ

体を温める効果のある野菜は次のうちどれでしょう。

- ①にら ②きゅうり ③レタス

答え _____

♪おすすめレシピ♪

「かぼちゃと鶏肉のガリ бата炒め」 (1人分：エネルギー296kcal、塩分1.2g)

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・かぼちゃ 150g
- ・にんにく 1かけ
- ・バター 10g
- ・醤油 小さじ2
- ・こしょう 少々


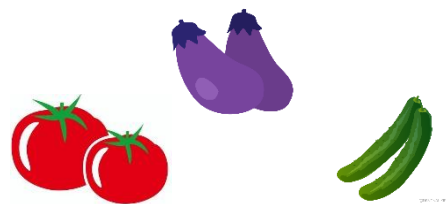
作り方

- 1) かぼちゃの種とわたを取り、3cm角に切り、耐熱ボウルにかぼちゃを入れて、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで5分加熱する。(竹串がスーッと刺さる位。)
- 2) 鶏もも肉は一口大、にんにくをは薄切りする。
- 3) バターを熱したフライパンに2)を入れて中火で焼く。
- 4) 焼けたら、1)を加えて炒め、油がまわったら醤油、こしょうを加えて炒め合わせる。

Nadia より一部改変

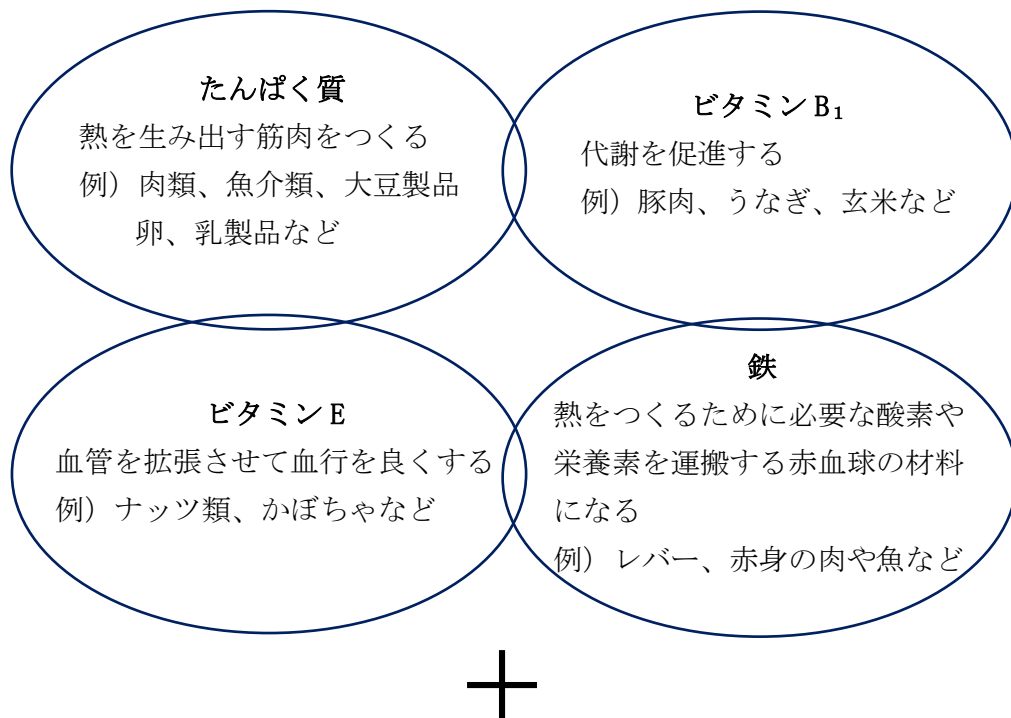
答え ① には

体を温める食材は、主に寒い地域で収穫できるものや土の中で育つ根菜類、発酵食品などがあります。反対に、体を冷やす食材は主に温暖な地域で収穫されるものや夏が旬のもの、加工食品などがあります。例えば下記の表のように分類されます。

体を温める食材🔥	体を冷やす食材❄️
にら、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが、肉、赤身の魚、紅茶、味噌など	きゅうり、レタス、ナス、トマト、スイカ、コーヒー、白砂糖など
	

☆冷え対策

たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンE、鉄は冷え対策にとって非常に重要な栄養素です。これらの栄養素が含まれた食品を食事に取り入れて体の内側から冷えを解消しましょう。



- ・食材は加熱を加えた温かいメニュー（鍋料理、スープ、煮物など）を献立に取り入れる。
- ・血行を促進する作用のあるねぎやしょうがなどの薬味を足す。

