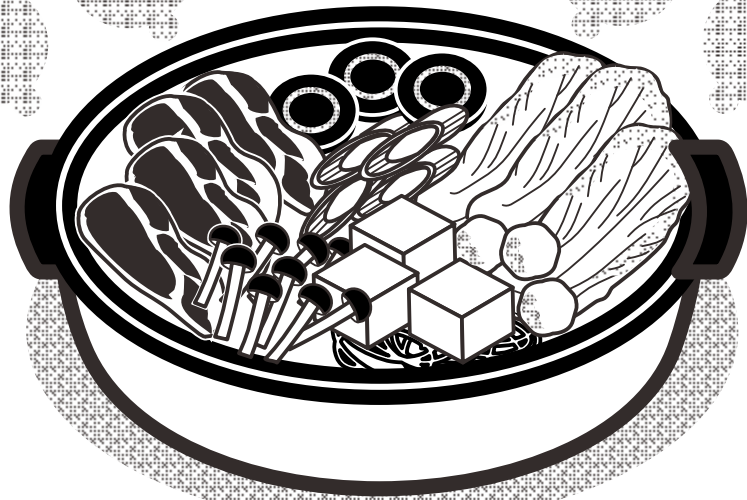


季節の食事 **冬**



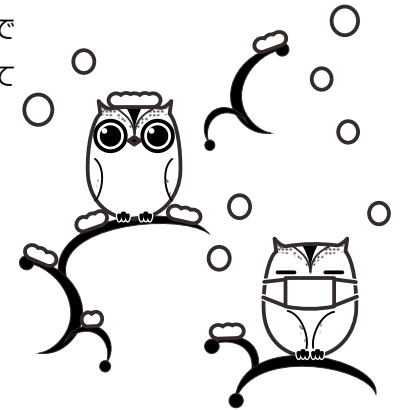
気温が下がり 免疫力も落ちる冬



外気が冷え込み空気が乾燥して、体が芯まで冷える
冬の季節は、冷えによる不調も現れやすくなります。

寒さのため外に出るのが億劫で
部屋の中から出ずに縮こまっ
ていると、ますます体が冷えて
悪循環になってしまいます。

気温が低く乾燥しているため
呼吸器系が弱まり、風邪や
インフルエンザなどの
感染症が流行する季節です。



冬の「食」で温まろう

体を内側から温める食べ物や、冬が旬の食材を
ふんだんに取り入れて体調を整え、
冬を暖かく過ごしませんか。

体が温まるスープや
鍋がおいしい季節。
一杯に旬の旨みを閉じ込めて、
冬限定の味わいを楽しみましょう。



宣 言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2016 12月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

冬を元気に 過ごすには

**気温が低く
体が冷える**

体を温める

エアコンや衣服での寒さ対策に加え、食べ物や飲み物で体の内側からも温めるのがポイントです。

呼吸器を守る

粘膜を強くするβ-カロテンやビタミンCを十分に摂り、呼吸器を乾燥から守って感染症を予防しましょう。

水分補給も忘れずに。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行

免疫力を高める

感染症を防ぐには、手洗いや加湿だけでなく、毎日の食事ですっかり栄養を摂り、免疫力を高めておくことが大切です。

血液の流れをよくする

寒さにより屋内にこもってしまい、体を動かす機会が減るため、血流が悪くなりがちです。家の中でもなるべく体を動かすように心掛け、血液の流れがよくなる食材も積極的に摂りましょう。

活動量が減る

カロリーオーバーに気をつける

冬は体脂肪を蓄えやすい季節。食事は適量にしましょう。もし食べ過ぎてしまったら、2～3日の間で食事の量や内容を調整し、バランスを整えましょう。

太りやすい

冬の健康に役立つ食材

旬にとれた食材はおいしさも栄養価も高まっています。

季節を存分に
味わいましょう!

冬が旬の食べ物

山芋	れんこん	ほうれん草	ブロッコリー	青梗菜	春菊	小松菜	かぶ	大根	ねぎ	白菜
りんご	ゆず	きんかん	みかん	蟹(かに)	鮭(ひらめ)	鰯(かれい)	鰯(ぶり)	鮪(まぐろ)	鱈(たら)	牡蠣(かき)

体を温める食べ物

カレー粉	唐辛子	シナモン	山椒	にんにく	生姜	日本酒	餅米	栗	くるみ	パクチー	しそ	にら	にんじん		
										ふく	海老	いわし	さば	鶏肉	羊肉

スパイスを活用する
体を冷やす生野菜や果物は、加熱して食べたりスパイスを加えると、冷えを防ぐ効果があります。

血液の流れをよくする食べ物

納豆	たこ	鮭	そば	パセリ	セロリ	らっきょう	玉ねぎ
----	----	---	----	-----	-----	-------	-----

年間を通して摂りたいもの
寒いから体を温めるものだけを食べるのではなく、様々な食材を組み合わせるとバランスよく食べることが大切です。

冬レシピ

白菜



ビタミンCが多く、煮込み料理ならスープと一緒に飲むと風邪の予防に効果的です。豊富な食物繊維が胃腸の働きをよくします。

◆保存方法◆

株ごとなら外側の葉から順に使う。残りは新聞紙で包み、根元を下にして冷暗所に保存。

牡蠣



良質なタンパク質などの栄養に優れ「海のミルク」と例えられています。肝機能を高めるタウリンや保湿効果のある鉄分・亜鉛などが含まれ、ミネラルやビタミンが豊富です。

◆下ごしらえ◆

海水程度の塩水かおろし大根で軽くもみ洗いしてからザルに入れ、流水で2回振り洗いして汚れを落とす。

牡蠣の豆乳グラタン

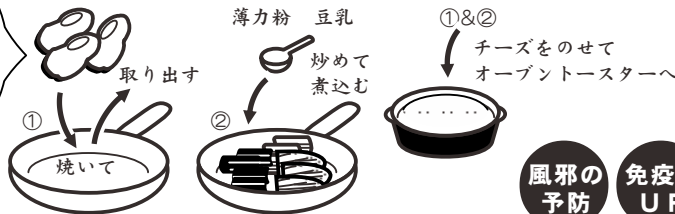
●材料(2人分)

牡蠣 8個
白菜 150g
ほうれん草 100g
オリーブオイル 大さじ1
無調整豆乳 300ml
薄力粉 大さじ3
塩・こしょう 各適量
ピザ用チーズ 20g

●作り方

- 牡蠣は手早く下ごしらえをして水気をふき、薄力粉(分量外)をまぶす。オリーブオイルをフライパンで熱して両面を焼き、取り出す。
- 白菜とほうれん草を3cm程に切って炒める。薄力粉を振り入れて豆乳を少しずつ加え、とろみが出るまで中火で煮込む。塩・こしょうで味を調整する。
- 耐熱皿に①と②を入れ、ピザ用チーズを上に乗せて、オーブントースターで15分程焼く。

旨みの濃い「加熱用」の牡蠣を使いましょう。食中毒を防ぐためにしっかり加熱しましょう。
・中心温度85度以上
・1分以上の加熱



風邪の予防 免疫力UP

冬レシピ

大根



ビタミンCや消化酵素ジアスターゼが含まれ、消化吸収を高めたり、喉の粘膜を守ります。

◆保存方法◆

葉が付いていたらすぐに切り離し、保存袋に入れて冷蔵庫で保存。

春菊



β-カロテンが豊富で体の抵抗力を高め、風邪を予防します。

◆保存方法◆

ぬれた新聞紙で包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

変わりだれ水炊き

●材料(2人分)

骨つき鶏ぶつ切り肉 250g
大根 100g
にんじん 60g
エリンギ 1本
春菊 100g
ねぎ(白い部分) 1/2本
わかめ(戻して) 60g
A { 酒 大さじ2
生姜の薄切り 2枚
ねぎ(青い部分) 5cm

●作り方

- 鍋に水5カップを煮立て、鶏肉とAを加える。煮立ったら弱火にしてアクを取りながら30分程煮る。
- 大根とにんじんは皮をよく洗い、皮むき器で縦に長く薄切りにする。エリンギは縦に薄く切る。春菊・ねぎ・わかめは食べやすい大きさに切る。
- 豆乳だれとエスニックだれの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ①の鍋に②を入れてさっと煮て、たれ2種をお好みでつけていただく。

〈豆乳だれ〉

豆乳 100ml
しょうゆ 小さじ2
すりごま 小さじ1
塩 少量

〈エスニックだれ〉

ナンプラー 小さじ1
しょうゆ 小さじ1と1/2
レモン汁 大さじ1
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1/4
にんにくのみじん切り 少量
唐辛子の輪切り 1/2本分



皮にもたくさんの栄養が含まれています。皮むき器で薄くすれば食べやすくなります。2種のたれでたっぷりいただきましょう。

風邪の予防 免疫力UP

冬レシピ

ねぎ



体を温めて血液の流れをよくするため風邪のひき始めや予防におすすめです。炎症を抑え、咳や痰を鎮めます。

◆保存方法◆

きれいに洗って水気をふき取り、ラップか新聞紙で包み冷蔵庫で保存。

鱈とねぎのソテー

●材料(2人分)

- 鱈の切り身 2切れ
- ねぎ 1本
- 粉山椒 小さじ1
- 薄力粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1

- A {
- 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1

●作り方

- ① 鱈に塩(分量外)を振り10分程置いておく。
- ② 水気をふいて、粉山椒と薄力粉を全体にまぶす。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、3~4cmに切ったねぎと鱈の両面を焼く。
- ③ Aを混ぜて鍋で軽く煮立て②にかける。



体を温める 血流を改善

ねぎ味噌

みじん切りのねぎと同量の味噌をカップに入れて熱湯を注ぐ。寝る前に飲むと体が温まってよく眠れ、風邪の予防に効果的。

生姜



血液の流れをよくし、発汗作用があります。冷えによる腹痛を抑え胃腸の働きを活発にし、風邪のひき始めの悪寒がある時に最適です。

◆保存方法◆

乾燥しないようにラップかポリ袋で包んで室温に保存。(低温・乾燥に弱い)

生姜もずくスープ

●材料(2人分)

- おろし生姜 8g
- 椎茸 1/2枚
- 生もずく 50g
- ねぎ(白い部分) 少々
- 卵 1個
- だし汁 300ml
- 塩・しょうゆ 各小さじ1/2
- とろろ昆布 2g
- 生姜の千切り 適量

●作り方

- ① 鍋にだし汁とおろし生姜を入れ、中火で加熱する。
- ② 椎茸とねぎの薄切り・もずくを加え2~3分煮込み、塩・しょうゆで味を調える。弱火にして溶き卵を流し入れ、火を止める。
- ③ とろろ昆布を入れた器に注ぎ、生姜の千切りをのせる。



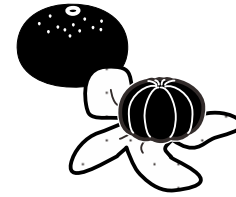
体を温める 血流を改善

おろし生姜

生姜の成分を余すことなく摂るには、皮ごとすりおろして味噌汁に加えたり薬味に使うのがおすすめ!

冬レシピ

みかん



ビタミンCが多く風邪の予防におすすめ。ビタミンPが血管を強化します。そのまま食べるだけでなく、みかんの皮を乾燥させた「陳皮」は新陳代謝を促し、胃腸の調子を整えて気の巡りをよくする漢方薬として使われます。

◆保存方法◆

密閉できる容器に乾燥材と一緒に入れると長期保存できる。

●陳皮の作り方

みかんの皮をお湯でよく洗って水気をふき、ザルに並べて日の当たる所に数日干しカラカラに乾燥させる。



みかんふりかけ

食欲を増進し、抵抗力を高める

●作り方

陳皮をミルキキサーで細かくするかすり鉢ですり、味噌汁や麺類などお好みの料理にふりかける。



肉の煮込み料理に加えると脂肪分が気にならず、消化もよくなります。

ゆず



果皮にビタミンCがたっぷり含まれ、白いワタの部分にはビタミンCを長持ちさせる成分が含まれます。

ゆずドレッシング

血流をよくし、冷えを改善する

●材料

- ゆず 1個
- ゆず果汁 25ml
- オリーブオイル 100ml
- 塩・こしょう 各適量



●作り方

皮をむいたゆずは種を取り除き、白いワタがついたまま小さく切る。ゆず果汁と一緒にミキサーにかける。なめらかになったらオリーブオイルと塩・こしょうを加え、よく混ぜる。

皮を風味付けに使うことが多いゆず。残った果肉はワタごといただきましょう。