

# 冬の健康レシピ

Recipe



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



## 体調を崩しやすい冬を元気に過ごす 食生活のヒント

寒さで体が冷え、色々な不調が起こりやすい冬。季節に適した食生活で心身の調子を整えましょう。

代表的な冬の不調

### 冷え

- …関節が痛い
- …血行が悪い
- …顔色が悪い

冬の寒さに備え、体温を一定に保つには脂質やタンパク質が必要です。体を温める「温性」の食品を積極的に摂り、体の中から温めて血行を良くすることが大切です。

摂りたい栄養素や食品

脂質  
タンパク質  
温性の食品

### 感染症

- …風邪
- …インフルエンザ
- …ウイルス性胃腸炎

風邪やインフルエンザなどの感染症が蔓延する冬。原因となる病原体が体内に入り込んででも排除し、感染しにくくするには、免疫力を高めておくことが第一です。

ビタミンA・ビタミンC・ファイトケミカル・発酵食品などは免疫力を高めてと言われています。

ビタミンA  
ビタミンC  
ファイトケミカル  
発酵食品

### 循環器疾患

- …心筋梗塞
- …脳卒中

寒さが厳しくなると心筋梗塞などの循環器疾患が増加し、命を落とす危険性が高まります。循環器疾患を防ぐには、生活習慣を整え、血管を良い状態に保つことが重要です。健康な血管の維持に役立つDHA/EPAを含む食品を摂りましょう。

DHA/EPA

### 冬季うつ

- …やる気が出ない
- …落ち込みやすい

日光を浴びる時間が短い冬は、セロトニンが減少し、冬季うつと言われる精神の不調が出やすくなります。積極的に太陽の光を浴びて、規則正しい生活を心掛け、セロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファン豊富な食品を摂りましょう。トリプトファンの吸収に必要なビタミンB6、精神安定作用のあるビタミンB12も補いましょう。

トリプトファン  
ビタミンB6  
ビタミンB12

「季節性うつ」とも言います

冬を元気に過ごすには、寒さ対策や生活習慣を整えることも重要です。

▶ 次ページから冬の健康レシピをご紹介します。



# 体を温めるレシピ



## 摂れる栄養素

- ◎脂質
- ◎タンパク質
- ◎温性の食品

冬の旬野菜を牛乳でとろりと煮込み、脂質・タンパク質もしっかり入って心身がホッと温まります。

## 旬 根菜類、魚介類

かぶ・やまのいも・大根（加熱）などの根菜類や、海老・帆立などの魚介類は、冬に旬を迎え、体を温めると言われています。旬の味覚に肉類・もち米・卵・豆類・種実類などの温性食材を合わせて、体の中から温めるレシピがおすすめです。

## 冬野菜のチャウダー



### ◆ 材料 作りやすい分量（目安） ◆

大根（葉付き） 1/2 本	薄力粉 大さじ 4
白菜 1/8 カット	牛乳 300ml
人参 1 本	生クリーム 100ml
ベビー帆立 1 パック	塩 小さじ 1/2 程度
バター 10g	ブラックペッパー 適量

### ◆ 作り方 ◆

- 1 大根と葉、人参は1cm角に切り、白菜は1cm幅に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、1の大根と葉、白菜、人参を炒める。薄力粉をまぶし入れながら全体をよく混ぜ、牛乳と生クリームを加えて弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- 3 ベビー帆立（ポイルしたもの）を加え、3～5分煮る。とろみがついたら、塩とブラックペッパーを加えて味を調える。

※大根などの野菜は、大きさに合わせて分量を調整する。  
※薄力粉を具材にまぶして全体をよく混ぜると、牛乳を加えた際にダマになりにくい。  
※牛乳の代わりに豆乳でも作れる。



# 体を温めるレシピ



## 摂れる栄養素

- ◎脂質
- ◎タンパク質
- ◎温性の食品

鴨肉は冬に脂がのり、最もおいしい季節。ねぎと合わせて、温め効果も抜群です。

## 旬 ねぎ

寒さにあたると風味が増して、おいしくなります。香味成分の硫化アリルが体を温めて発汗を促し、風邪気味の時には熱を下げる、胃腸の動きを促進するなど、薬効の高い食材です。



## ねぎたっぷり鴨そば



### ◆ 材料 2人分 ◆

冷凍そば 2玉	大根 5cm程度
合鴨肉 100g	柚子の皮 1/4個分
長ねぎ 1本	小口ねぎ（青ねぎ）
麵つゆ 2人分	2本

### ◆ 作り方 ◆

- 1 鴨肉は薄切りに、長ねぎは4cmに切る。大根と柚子の皮はおろしておく。小口ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油（分量外）を熱し、弱火で長ねぎをじっくり焼き、鴨肉も入れて両面を焼く。
- 3 冷凍そばを茹でてザルに上げ、水気を切る。温めた麵つゆに、そば、鴨肉、長ねぎを盛り付ける。
- 4 おろし大根、柚子の皮、小口ねぎを上のにせる。  
※柚子の皮の代わりに柚子こしょうでもOK。



# 免疫力を高めるレシピ



摂れる栄養素

- ◎ ビタミンC
- ◎ ファイトケミカル

3つの材料で簡単にできる、旬の健康常備レシピです。抗酸化作用に優れ、風邪予防の他に美容効果も。

## 旬 きんかん

皮にもビタミンC・Eなどの栄養と香りの成分が含まれています。丸ごとそのまま食べれば免疫力が高まり、風邪の予防や血流改善にも役立つ優れた果実です。



### きんかんシロップ



材料	作りやすい分量
きんかん	200g
はちみつ	200g
りんご酢	100ml

#### 作り方

- 1 きんかんはよく洗って、清潔なふきんまたはキッチンペーパーで水分をよく拭き取り、半分に切ってヘタと種を取り除く。
- 2 清潔な容器に、きんかん、はちみつ、りんご酢を入れ、フタをして涼しい場所に半日～ひと晩置く。  
はちみつがサラサラになったらできあがり。

※きんかんの分量に対し、同量のはちみつ、半量のリんご酢で作れる。  
※きんかんと容器に水分が残っていると腐敗の原因に。  
※酸化によるサビを防ぐため、金属製の容器は避ける。  
※保存は冷蔵庫で、1週間以内がおいしく食べられる。

アレンジ

お湯割り

牛乳割り

炭酸割り

発酵食品も摂れる  
ヨーグルトと一緒に



# 免疫力を高めるレシピ



摂れる栄養素

- ◎ ビタミンA
- ◎ ファイトケミカル

ほろ苦い春菊とカルシウム豊富な干しえびで旨味もたっぷり。

## 旬 春菊

年間を通して手に入りますが、旬は11～2月で、鍋料理によく使われる栄養価の高い食材です。体内でビタミンAになるβカロテンが豊富です。春になると菊に似た黄色い花を咲かせることから春菊と呼ばれているようです。

### 春菊と桜えびのペースト



#### 材料 作りやすい分量

春菊 2束	★オリーブ油
干しえび 30g	100ml 強
ねぎ 1本	★しょうゆ
生姜 1片	大さじ1 + 1/2
オリーブ油 大さじ1	

#### 作り方

- 1 春菊は葉と茎に分け、茎は3cm幅に切り、葉はザク切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 大きめのフライパンにオリーブ油とおろした生姜を入れて中火で熱し、香りがたったら春菊の茎とねぎを加えてよく炒める。
- 3 しんなりしたら春菊の葉と干しえびを加えてサッと炒め、水カップ1/2を加えて火を強め、ふたをして1分間ほど蒸す。火を止め、粗熱を取る。
- 4 ミキサーに3と★を入れ、なめらかになるまでしっかり回す。  
※ミキサーが回りにくい場合はオリーブ油を少し足すが、2回に分ける。

アレンジ

塩・こしょうとゆで汁を加えてパスタソースに。

蒸し鶏にかけて。

魚のムニエルやソテーに添えて。

牛乳と合わせて弱火で温め、ポタージュに。

# 血流改善レシピ

冬  
Recipe

摂れる栄養素

## ◎DHA/EPA

血栓や動脈硬化を防ぐDHAやEPAは、冬に獲れる魚介類に多く含まれます。脂がのった旬の魚を鍋で汁ごといただければ、栄養成分が無駄なく摂れます。

旬  
さば 鯖

秋から冬にかけて脂がのって味が良くなり、DHAやEPAの含有量は青魚の中でもトップです。ビタミンB12・ビタミンDも多く含まれます。



## 鯖と大根の鍋



### ◆ 材料 2人分 ◆

昆布 15×5cm	小口ねぎ 100g
鯖(半身) 1枚	塩 小さじ2程度
大根 12cm程度	酒 大さじ3
生姜 小1片	

### ◆ 作り方 ◆

- 1 昆布は水で洗って鍋に入れ、水5~6カップを注いで1~2時間置く。鯖は腹骨を取り、厚さ1cmに切る。(そぎ切り※) バットに並べて塩小さじ1程度を両面に振り、5~10分間置く。
- 2 大根は皮をむき、縦に薄くピーラーで削って帯状にする。生姜は薄く切り、小口ねぎは2~3mm幅に切る。
- 3 別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、鯖を入れる。表面の色が変わったら取り出して冷水にとり、水けをきる。
- 4 1の鍋を弱火で煮立たせて酒を加え、生姜と鯖を入れ中火にする。煮立ったら弱火で約5分間煮る。塩小さじ1を加えて混ぜ、大根を加えて、透き通るまで煮えたら小口ねぎを散らす。  
※そぎ切り…鯖の皮を上にして、頭の方から斜めにねかせるように包丁を入れ、手前に引いて切る。



土鍋が  
おすすめ♪

# セロトニンを増やすレシピ

冬  
Recipe

摂れる栄養素

- ◎トリプトファン
- ◎ビタミンB6
- ◎ビタミンB12

セロトニンは、タンパク質に多く含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンが豊富な鰹にはビタミンB6・B12も含まれ、にんにくはビタミンB6が豊富です。

トリプトファンが多い

まぐろ 鰹、鯖、すじこ、たらこ、しらす、カシューナッツ、ごま、高野豆腐、油揚げ、プロセスチーズ、肉類、卵 など

効率よくセロトニンを合成するには、トリプトファンに加え、炭水化物・ビタミンB6・マグネシウム・鉄分なども必要です。

## 鰹のオイルコンフィ



### ◆ 材料 2人分 ◆

鰹 200g	ブラックペッパー 少々
長ねぎ 1/2本	唐辛子 2本
にんにく 2片	オリーブ油 大さじ1
塩 少々	煮込み用オリーブ油 適量

### ◆ 作り方 ◆

- 1 鰹は食べやすい大きさに切り、塩とブラックペッパーを振って30分くらい置く。長ねぎは3cm程度のぶつ切りにする。にんにくは縦半分にする。
- 2 深めのフライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れ、火にかけて香りが立ったら鰹を入れて表面を焼く。
- 3 長ねぎを加え、浸るくらいのオリーブ油を入れ、中火にする。フツフツとしてきたら弱火にして20分程煮込む。  
※オリーブ油に浸した状態で、冷蔵庫で1週間くらい保存が可能。

## 黒ごま豆乳ホットドリンク

### ◆ 作り方 ◆

材料を全て耐熱カップに入れて混ぜ、レンジで1分半くらい温める。

### ◆ 材料 1人分 ◆

無調整豆乳 200ml  
すり黒ごま 大さじ1  
きな粉 大さじ1  
はちみつ 大さじ1/2