

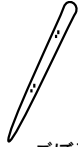
体を温める野菜

寒さが厳しい季節になってきました。部屋の中を暖かくすることで体を温めることは可能です。でも、それでは体の中は温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が低くなってしまいます。一方で、冬野菜には体を温める作用があるといわれています。上手に冬野菜を摂り、体の中から温め、風邪を予防しましょう。

1. 体を温める野菜

特徴: 根菜類やイモ類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜

例えば...



ごぼう



だいこん



さつまいも



ほうれん草



小松菜

2. 体を温める野菜の特徴

水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくい
 水分が多い食材でいったん体が冷えてしまうと、体を温めるのにより大きなエネルギーが必要となるので、水分の少ない食材は比熱を最小限で食い止められます。
 基本的に土の中で成長するミネラル分をたっぷり含んでいる
 ミネラルはたんぱく質がエネルギーを作る手助けをします。
 繊維質なので腸の働きを良くして便秘解消につなげる
 便秘を解決すれば、血液のめぐりも良くなり、体が温まります。
 ビタミンCやEが豊富
 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富です。



3. 体を温める野菜の食べ方

鍋料理

主菜と副菜を同時に摂ることができます。また、さまざまな野菜を摂ることも可能です。そして、何より、調理や片づけが簡単なことが利点です。

スープ

野菜をたっぷり使ったスープは、朝食やおやつに手軽に食べる事ができます。もちろん、昼食や夕食にも食べることはできますので、時間を選ばずして摂れるところが良いところです。



生野菜として

野菜に豊富に含まれているビタミンCは、実は、熱や水に弱く、野菜に含まれているうちの一部しか摂ることができません。また、冬に摂れる大根やかぶは生でおいしく食べることができます。サラダなどにして、おいしく食べましょう。



野菜たっぷりリゾット

さつまいも	20 g
かぼちゃ	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
だいこん	10 g
きゃべつ	25 g
シチューの素	1~2かけ
牛乳	100 cc
ご飯	お茶碗1/4杯

野菜を1cm角に切る。
 100ccの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
 弱火にし、ご飯とシチューの素を入れて溶かす。
 牛乳を入れ、全体的になじませる。

忙しい朝でも簡単に作ることができます。一度にたくさんの野菜を摂る事ができる、栄養満点料理です。野菜は冷蔵庫に入っているありあわせを入れても良いでしょう。

三平汁

鮭	15 g
さつま揚げ	5 g
さといも	25 g
にんじん	10 g
だいこん	20 g
ごぼう	5 g
ねぎ	3 g
かつおだし汁	120 cc
みそ	10 g

鮭を食べやすい大きさに切る。
 人参と大根は短冊切り、里芋は半月切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
 さつま揚げを1cmほどの太さに切りそろえる。
 だし汁にねぎ以外の1,2,3を入れて煮る。
 みそを入れて、最後にねぎを散らす。

