



寒い日が続きますね。

今回は、寒い冬を乗り切るための 体を温める食材をご紹介します。

また、体を温めると免疫力がアップし、インフルエンザやコロナなどの感染症予防にも繋がります。

感染症の予防には、食事だけでは無く、一人一人のかからない・うつさないと言う気持ちも大切です。

◆体を温める食材◆

①唐辛子、生姜、にんにく

→唐辛子や生姜、ねぎ、にんにくなどの辛味成分には血行を促進する効果があります



②肉や魚などのタンパク質

→エネルギーを生み出す筋肉の材料になります



③にんじん、ゴボウ、れんこんなどの冬野菜

→冬野菜に含まれるビタミンやミネラルには血行を促進する効果があります



◆体を温める方法◆

①朝食を食べる

→寝ている間に下がった体温を引き上げ、日中の冷えの改善につながります



②コツコツ筋トレ

→筋肉量が増えると血液の循環が良くなり体が温まります。筋肉が少ないと代謝が落ち、冷えの原因になります。

ぽかぽかメニュー ◆しょうが入り天津飯◆

【材料】 (2人分)

- ・ごはん
- ・卵 4個 ・カニカマ 5本
- ・ごま油 適量

(あん)

- ・水 300ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・しょうが、片栗粉 適量

【作り方】

- ①鍋にあんの材料をすべて入れ、とろみが出るまで弱火にかける
- ②ボウルに卵とほぐしたカニカマを混ぜておく
- ③フライパンにごま油を熱して、②を半熟状態になるまで焼く
- ④お皿にご飯を盛り、その上に③をスライドさせる
- ⑤①のあんを上からかけて完成！
お好みでネギやグリーンピースをトッピングしてください

