

# 12月のまめ知識

～冬の野菜を食べて温まろう～

今年も残すところあと1カ月になりました。気温もぐっと下がり、朝晩の寒さに体調をくずしている人はいませんか。寒い時期になると手足の冷えが気になってきます。「冷えは万病の元」とも言われています。体を温めるものを食べて内面から冷え性対策を行って、年末年始を元気に過ごしましょう。

## 体を温める食材は生姜だけではなかった！！

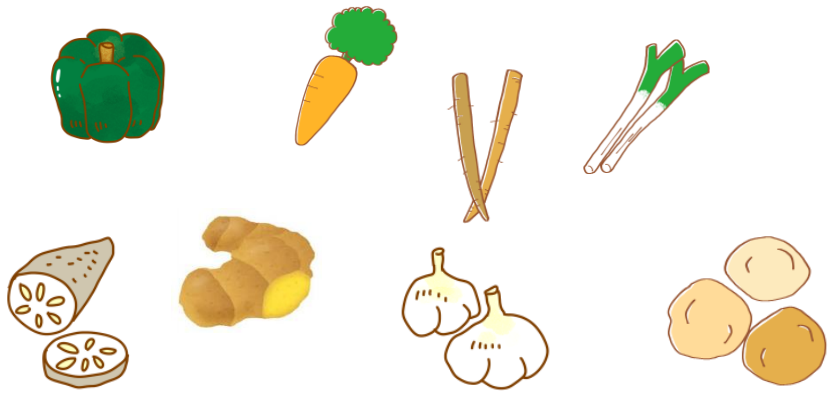
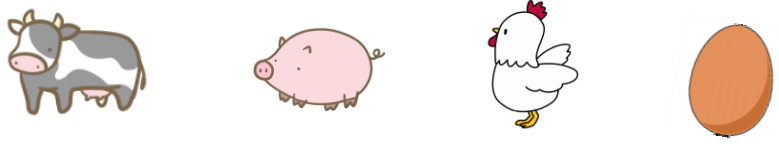
生姜以外にも体を温める食べ物はたくさんあります。

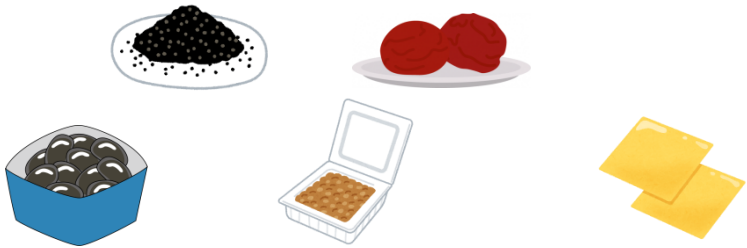

栄養バランスのとれた食事を基本に、体を温める食べ物を積極的に取り入れていきましょう。

### \* 体を温める食材を見つけるときのポイント \*

- |            |           |
|------------|-----------|
| ① 寒い地域で採れる | ⑤ 発酵している  |
| ② 土の中で育つ   | ⑥ 塩分があるもの |
| ③ 黒っぽい     | ⑦ 水分がすくない |
| ④ 暖色系      |           |

### \* 体を温める食材の食材 \*

<p>&lt;野菜&gt; *かぼちゃ *にんじん *ねぎ *れんこん *ごぼう *じゃがいも *にんにく *生姜</p>	
<p>&lt;魚介&gt; *鯖・鮭(青魚) *ツナ缶 *えび・ほたて</p>	
<p>&lt;肉・たまご&gt; *牛肉 *豚肉 *鶏肉 *たまご</p>	

<p>&lt;その他&gt;  <small>くろ</small>  *黒ごま  <small>うめぼ</small>  *梅干し  <small>なっとう</small>  *納豆  *チーズ  <small>くろまめ</small>  *黒豆</p>	
<p><small>ちょうみりょう</small>  &lt;調味料&gt;  *しょうゆ  *みそ  *しお</p>	

からだ あたた とんじる  
<体が温まる豚汁レシピ>

とんじる  
豚汁はビタミン・ミネラルなどいろいろな栄養素をとることができます。  
ぶたにく で あぶら ひょうめん おお さ  
また、豚肉から出る脂がスープの表面を覆うので冷めにくいので、寒い日に最適で  
からだ あたた やさい い  
す。さらに体を温める野菜を入れてポカポカになりましょう。

ざいりょう にんぷん  
材料（4人分）

- \* 豚肉 80g
- \* 大根 80g
- \* 人参 20g
- \* ごぼう 40g
- \* 玉ねぎ 60g
- \* ねぎ（お好みの量）
- \* おろし生姜（お好みの量）
- \* だし汁 600cc
- \* みそ 32g

つく かた  
作り方

- ① 豚肉を一口大に切り、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を油で炒め白っぽく火が通ってきたら、野菜を炒める。
- ③ 野菜の香が出てきたら、だし汁を加える。アクを取りながら野菜の火が通るまで煮る。
- ④ みそを溶き入れる。
- ⑤ お好みでおろし生姜を入れると、さらにポカポカ豚汁になります。
- ⑥ 器に盛り、ねぎをトッピングしたら完成。

からだ あたた た もの てがる と い ほうほう  
体を温める食べ物を手軽に取り入れる方法

がいしょく か た  
外食や買ったものを食べる時は、中身の具に注目です。  
たと  
例えば、おにぎりの具は魚介類のサケやツナ、発酵食品の納豆、肉類の肉とぼろなどが体を温めます。

サンドイッチの場合、ツナ、たまご、チーズの入ったものを選ぶとよいでしょう。