

# やってみよう!! 健康管理 ～冬はお鍋で体調サポート～



～特定保健指導をお受けいただいているみなさまへ～

寒い時期がやってきましたね。寒くて外にでるのは億劫だし、空気は乾燥して風邪はひきやすくなるし…。こんなときは、冬の定番お鍋で元気になりましょう！お鍋を食べると、身体もぽかぽか♪食材もバランスよく食

## お鍋を食べると…

温かい煮汁でグツグツ煮込んだ鍋料理は冷えた身体を芯から温めてくれます。

皆で囲んで食べることで、心も温めてくれます♪

いろんな野菜をたくさん食べることができます。

肉・魚・野菜などの栄養バランスがよくなります。

水に溶け出す栄養素も、スープと一緒に摂ることができます



油を使わないのでヘルシーです。※食材の油・脂には注意！

お部屋の乾燥対策にもなります

### お鍋レシピ1

<鶏肉と白菜の白だし鍋>

材料(2~3人分)

- ・鶏肉……………1枚(約300g)
- ・白菜……………1/4株
- ・長ねぎ……………1本
- ・豆腐……………1丁
- ・椎茸……………4~6個
- ・春雨(乾燥)………100g
- ★水……………1200cc
- ★白だし………150cc
- ・ごま油………適量

作り方

- ①鶏肉は一口サイズ、白菜・長ねぎは5cm程度の長さに切る。豆腐は水気をきり、椎茸は石づきを切り落として適当な大きさに切る。
- ②鍋に★を入れて煮立たせた後、鶏肉・白菜を加えて火を通す。残りの食材を加え、春雨が柔らかくなるまで煮る。
- ③食べる直前に香りづけのごま油を少量かける。

### お鍋レシピ2

<真鱈のヘルシーみぞれ鍋>

材料(2~3人分)

- ・真鱈……………2~3切れ
- ・白菜……………1/4株
- ・えのき……………1パック
- ・豆腐……………1丁
- ・大根おろし………650~700g
- ・だし昆布………約10cm
- ・水……………1200cc
- ☆酒……………100cc
- ☆昆布茶………小さじ2

作り方

- ①鍋にだし昆布と水を入れ、弱火でだしをとる。沸騰したら昆布を取り出し、☆を入れる。
- ②真鱈は鍋に入れる前に湯通しをする。大根はおろして軽く水切りをする。
- ③残りの食材はそれぞれ食べやすい大きさにカットし、具

## お鍋に入れる食材 気になる栄養素



白菜

カリウム⇒

ナトリウム排出を促し血圧を下げる効果がある。また余計な水分の排出も促すのでむくみ予防の効果もあり

ビタミンC⇒

毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ働き、日焼けを防ぐ作用などがあり、肌荒れに効果がある。また、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める作用がある



ねぎ

アリシン⇒

ねぎに特有の強い香り成分。ビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるといわれている。その為、肩こり・疲労の回復効果あり  
さらに、消化液の分泌を促す効果、殺菌・抗菌作用、抗酸化作用、血行促進効果、などがある。

その他にも、ビタミンC、βカロテン、カルシウムなどを含んでいます。



鱈

たんぱく質が豊富で脂質が少なめなので、肥満の人や脂質が気になる方にお勧め。ビタミンB12を豊富に含み、正常な赤血球を作る働きがあるので、貧血予防に役立つ。

## 少しだけ注意しましょう!

どんなにヘルシーでも食べ過ぎてしまうとカロリー摂りすぎに！腹八分目を心がけましょう。

お肉は部位でカロリーが変わります。脂質が多い豚バラや鶏皮はカロリー高めですのでとりすぎに気をつけましょう。

最後のしめに、雑炊やうどん。おいしいけれど、夜遅くに食べると太るもとに。あまり夜遅い場合は控えるようにしましょう。