

夏の冷えにご用心！ からだを温める夏のおかず

節電が定着し、冷房でからだを冷やし過ぎることは少なくなりましたが、暑さをやわらげようと冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか？必要以上にからだを冷やすことは、体力を消耗しやすくし、疲れや夏バテの原因になります。からだを温める食事で、元気に夏を過ごしましょう。

冷えによる影響は？

- ①血管が収縮し、血行が悪くなる。
- ②基礎代謝が低下し、老廃物が排泄されにくくなり、むくみの原因になる。
(基礎代謝とは、何もしない状態で消費されるエネルギーのこと。)

ストレスも血管を収縮させ、体温を低下させます。ストレスを発散することも大切です。

からだを温めて免疫力と基礎代謝をアップ！！

体温が1℃上昇すると、免疫力は一時的に5倍になる。
(免疫力とは、体内に侵入する病原体などをやっつける自然治癒力。)

基礎代謝の低下は、肥満につながりやすくなります。

からだを温める食事のとり方

からだを温める食材を利用

しょうが・にんにく・ねぎ・にら・しそ・唐辛子・大根・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・かつお・さば・さけ・あじ・さんま・納豆・みそ・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・チーズなど

温かい料理を食べる

スープや煮込み料理など、温かくて消化吸収の良い料理は、からだを芯から温めてくれます。

からだを冷やす食材

きゅうり・トマト・なす・ピーマン・オクラ・レタス・白菜・もやし・枝豆・アスパラガス・豆腐・きのこ類など

からだを冷やす食材は調理の工夫で温める食べ物に変身させよう

- ①煮る、炒める、焼くなど加熱をする。
- ②塩をふって、水分を減らす。
- ③からだを温める食材と一緒に調理をする。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう!からだを温める夏のおかず～



にら玉のチリソースかけ

材料(2人分)

卵	大2個	A	
にら	1/2束	水	100cc
粉チーズ	小さじ2	トマトケチャップ	大さじ2
にんにく	1/2かけ	砂糖	小さじ2
油	大さじ1	酢	小さじ1/2
B	片栗粉	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	塩	小さじ1/8

作り方

- 卵はほぐし、2～3cmの長さに切ったにら、粉チーズを混ぜ合わせる。
- にんにくはみじん切りにする。
- Aを小鍋に入れ、煮立ったらBを混ぜて加えてとろみをつける。
- フライパンに油と2を熱し、香りがしてきたら1を加えて大きく混ぜ、ふんわりとまとめて皿に盛り、3をかける。

1人分の栄養価

183kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 11.9g / 塩分 1.5g

夏野菜たっぷりみそ汁

材料(2人分)

かぼちゃ	80g	だし汁	300cc
なす	1本	合わせみそ	大さじ1
きゅうり	1/2本	ミョウガ	1/2個
油揚げ	1/2枚		

作り方

- かぼちゃはワタを取り1cm程度の厚さに切る。なす、きゅうりはヘタを取り、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- 油揚げは一口大に切る。ミョウガは千切りにしておく。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、1を中火で7～8分煮、火が通ったらみそを溶き入れ、椀に盛って、ミョウガを散らす。

1人分の栄養価

97kcal / たんぱく質 4.4g / 脂質 3.2g / 塩分 1.3g



テーマ『夏野菜料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:8月18日(土)、19日(日)、21日(火)、23日(木)、24日(金) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載