

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.215 2024. 11. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ

「食べ物で体を温めよう」

寒い季節がやってきます。冬になると、どうしても体が冷えてしまい、辛い思いをすることがありますよね、暖房やヒーターなどで体を温めることもできますが、食べ物で体の中から温めることもとても重要です。そこで、体を温めるいろいろな食材を紹介しします。ご家族で実践できそうな物を取り入れることが出来るといいですね！

体を温める食べ物

- **しょうが** • • 体を温める食べ物 No.1
漢方薬では7割にしょうがが入っているほど、万病に効果があります。血液の循環を良くして、体の芯から温めてくれます。
- **人参** • • • 血液サラサラ、体ポカポカ
人参は体を温める他、免疫力強化、がん予防、風邪予防、高血圧予防などがあります。
- **にんにく** • • 臭い成分が免疫力を一気に高め、体温をUP！
にんにくの体温アップ効果は、内臓を温め代謝を上げて発汗、利尿作用を促すので、冷え性やむくみやすい方におすすめです。
- **ごぼう** • • • 豊富な食物繊維は腸内もきれいに！
根菜であるごぼうは、体を温めくれ、足や腰の痛み、足のむくみなどを改善してくれます。

おすすめレシピ

『 豚肉の柳川風丼 』

材料 《 4人分 》

- | | | | |
|---------|------|-------|----|
| • ごはん | 4人分 | • たまご | 2個 |
| • 豚肉 | 100g | • 砂糖 | 大1 |
| • ごぼう | 1/3本 | • 醤油 | 大3 |
| • 玉ねぎ | 1個 | • みりん | 大1 |
| • 人参 | 1/4本 | • だし汁 | 適量 |
| • ほうれん草 | 2束 | | |



《作り方》

- ① ごぼうはさがきにし、下茹でしておく。ほうれん草は1cmに切って茹で、絞る。
- ② 人参、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼうと②を炒めてからだしで煮る。
- ④ 火が通ったらAで味を調える。
- ⑤ ほうれん草を加え、溶き卵を回し入れる。

ごぼうの栄養

ごぼうの8割が水分で、ビタミン類もあまり含まれていませんが、食物繊維はとても豊富です。食物繊維は、腸の働きを整えたり、コレステロールをコントロールしたりする、重要な作用を持っています。ごぼうを常食すれば、便や尿、汗といったいろいろな形で、体内の毒素を排出してくれます。

ご家庭でも、積極的にごぼうを取り入れることができるといいですね！