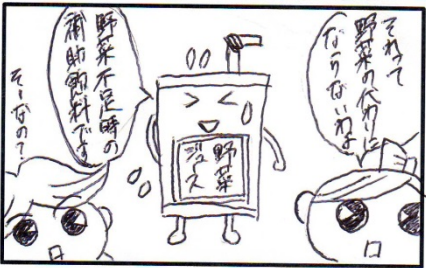
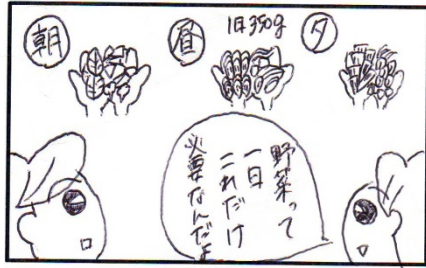


# きょう☆ 4コマ劇場



## からだを温める食材とその料理

まだまだ寒い日が続きますが体調を崩したりしていませんか??  
インフルエンザやウイルス性胃腸炎が大流行し体調管理がますます大切になってきます。そこで今回は体内を温めて体調管理をしてもらえればと思います。

### ○野菜

人参、玉ねぎ、にら、大根、ゴボウ、カボチャ、やまいも  
カボチャ、唐辛子、豆類 など

### ○調味料

味噌、しょうが、ニンニク、ねぎ など

### ○魚介類

カツオ・マグロなどの赤身魚、イワシ、たら、にしん など

これらを使って体を温める料理にはどんなものがあるのでしょうか。

☆豚汁、けんちん汁などの汁物

☆豚の生姜焼きや筑前煮、ゴボウと牛肉の味噌炒め、フリ大根、さばと大根の味噌煮などの焼き物や煮物

これらのメニューを参考に自分で作ってみましょう!!

2年M組 中山 栞

それではここからはそれぞれの冬の食材の栄養と

効果を具体的にみていきましょう



### しょうが・唐辛子

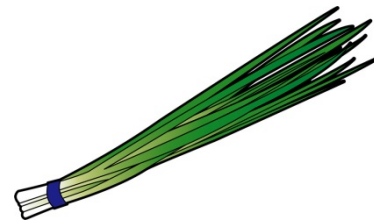
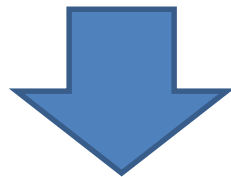
普段から薬味やスパイスとして使われているこの3つの食材は特に体を温めるのに優れた食材です。

しょうが・・・冷え性だけでなく風邪の初期症状の緩和に効果があります。

唐辛子・・・カプサイシンという辛味成分があり、カプサイシンには毛細血管の血液循環を良くする働きがあります。また、唐辛子には皮下脂肪の代謝を促進させる効果があるため肥満防止やダイエット効果もあるといわれています。

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは冷え性に効果があると言われています。とにかく野菜類を食べて寒さを乗り切りましょう!!

2年F組 清水智樹



### 大根・ねぎ

大根・・・テンジンの消化酵素であるジアスターゼを多く含み整腸作用があります。またビタミンCやB2を多く含み美肌効果もあります。

葉は食物繊維に富み、がん予防や貧血の改善に役立ちます。

ねぎ・・・薬味としてはもちろん食材としても冬野菜の代表です。ねぎに含まれるアリシンという成分には疲労を回復させる働きがあります。またビタミンCも多く含まれ生活習慣病や老化の進行を防ぐ効果があります。

冬野菜は寒さにさらされると糖度が上昇する野菜も多いため他の季節よりも甘みが増すのが特徴です。おいしい冬野菜をたくさん食べて健康的に過ごしましょう

2年X組 鈴木諒奈



# 栄 養 新 聞

vol.24

発行日：  
2016. 3. 19.  
浦和学院高校  
栄養指導委員会