令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　2月19日発行

2月のテーマ　：　冷え性対策

からだが冷えるこの季節。からだの冷えに悩んでいる方は多いです。からだを外側から温めることも大切ですが、食事や生活習慣などからだの内側から温めるからだづくりを始めましょう。

あなたの冷え性のタイプは？

下半身タイプ　・・・下半身の冷えを強く感じ、冷え性で悩んでいる方に多く見られる
四肢末端タイプ・・・いつも手や足の先が冷たく感じる
内蔵タイプ　　・・・手足は温かいのに、内臓が冷え、お腹を壊しやすい
全身タイプ　　・・・全身が冷えており、体温も低く、体調を崩しやすい

冷え性の主な原因

- 生活習慣の乱れ
- ホルモンバランスの乱れ
- 基礎代謝の低下
- 筋肉量が少ない
- 鉄分不足　　など

「冷え」は万病の元

冷えが原因で起こる症状

イライラ　頭痛　不眠　肩こり　下痢・便秘　むくみ　腰痛　食欲不振

からだを温める食事の工夫

１日３食バランスの良い食事を基本に、からだを温める食材を意識してとりましょう。

からだを冷やす食材

きゅうり　なす　トマト　オレンジ
バナナ　豆腐　牛乳　カフェイン

からだを温める食材

たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが
れんこん　さつまいも　ごぼう　みそ

加熱したり、発酵させることで温める食材に変化します！
（例）冷ややっこ ⇒ 湯豆腐　　牛乳 ⇒ チーズ、ヨーグルト

砂糖と食塩のとり過ぎに注意！

砂糖や食塩のとりすぎはからだのむくみを招き、むくむと冷えやすくなります。
１日に何度も間食をする方、濃い味を好む方は頻度や量を減らしていきましょう。
また、アルコールもむくみの原因になるので適量飲酒を心がけましょう。

仁左平地区食改さん考案レシピ！

～ 鶏手羽のうま塩煮 ～

しょうがの風味で減塩＆体を内側から温めます！

材料（２人分）

鶏手羽先	４個
大根（2cm 厚さ輪切）	２枚
しいたけ	４枚
にんじん	1/2 本
長ねぎ	1/2 本
しょうが	10ｇ
顆粒中華だし	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

① 大根としいたけは四つ切り、にんじんは乱切り、ねぎは斜め切りにする。
② しょうがは皮をむいてせん切りにする。
③ 鍋に油を熱し、鶏手羽先を入れて両面に焦げ目がつくまで焼く。
④ ①の野菜を加えて軽く炒め、水 400ml と②、中華だし、塩を加えて 30 分～1 時間ほど煮込む。

エネルギー163kcal　　食塩相当量 1.8ｇ

～ 厚揚げのしょうがあんかけ ～

とろみのついたあんかけは冷めにくく、寒い日に体を温めてくれます。

材料（2 人分）

	厚揚げ	２枚
	干ししいたけ	２枚
	えのき	40ｇ
	ブロッコリー	60ｇ
	かにかまぼこ	１本
A	しいたけの戻し汁	300ml
A	白だし	大さじ2
A	おろししょうが	小さじ1
B	水	大さじ1
B	片栗粉	大さじ1/2

作り方

① 厚揚げは半分に切り、さらに８等分する。
② 干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。えのきは石づきを除き半分の長さに切る。
③ ブロッコリーは小房に分ける。
④ A を鍋に入れて煮立ったらきのことブロッコリーを入れ、火が通ったらかにかまをほぐし入れる。
⑤ ④がひと煮立ちしたら B の水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
⑥ ①をフライパンに入れ、軽く焼き目をつける。⑥に⑤のあんをかける。

エネルギー153kcal　　食塩相当量 1.6ｇ

～ 根菜ホットサラダ ～

温野菜は消化にも良く、冷えた体を温めて血行を良くしてくれます。

材料（2 人分）

れんこん		60ｇ
さつまいも		60ｇ
にんじん		60ｇ
ブロッコリー		60ｇ
A	マヨネーズ	大さじ2
	粉チーズ	大さじ 1/2
	レモン汁	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ 1/2

作り方

① れんこん、さつまいもは 1 cm 幅のいちょう切りにする。にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
② フライパンに①と水 50ml を入れ、蓋をして弱火で 10 分ほど加熱する。
③ ②に A を混ぜ合わせたものをかける。

エネルギー187kcal　　食塩相当量 0.5ｇ

3月のテーマ「 低栄養予防 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！