

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「冷え性対策レシピ」～

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在することで、まさに冷えは「万病の元」と言われています。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

●冷え性の解消法は？

身体を内部から温め、血行を良くするために、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。冷え性にオススメの栄養素は以下の5種類です。

- ①たんぱく質（肉類、魚類、大豆製品、乳製品、卵など）
⇒胃腸で消化・吸収され、代謝される際に熱エネルギーを発生させる。
- ②鉄（レバー、赤身の肉、ほうれん草など）
⇒貧血を改善し、血行を良くする。
- ③ビタミンB1（豚肉、玄米、大豆製品など）
⇒代謝を促進する。
- ④ビタミンE（ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど）
⇒血管を拡張させ、血行を良くする。
- ⑤ビタミンC（果物、緑黄色野菜、芋類など）
⇒鉄の吸収を促進する。



カレーミルク煮込みうどん（4人分）〈作り方〉

材料	4人分
豚こま肉	200g
油揚げ	2枚
かぼちゃ	200g
大根	200g
にんじん	60g
ねぎ	50g
ゆでうどん	4玉
だし汁	6カップ
牛乳	2カップ
味噌	大さじ6
カレー粉	小さじ2
塩	0.5g
七味とうがらし	お好みで

- ①かぼちゃは薄切り、大根はいちょう切り、にんじんは半月切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは1cm幅に切る。
- ②なべにだし汁を温め、①と豚肉を入れ、中火で5分ほど煮る。うどんを加え、うどんがほぐれてきたらAを加えて調味し、ひと煮する。
- ③器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

栄養成分（1人分）
エネルギー 573Kcal
塩分 4.5g
（汁全量摂取の場合）



ポイント👉

牛乳を加えたマイルドなカレー味は、ほっとする味わいです。カレー粉のほかに、お好みのカレールウを使ってもおいしくいただけます。

豆腐のきのこあんかけ (4人分)

材料	4人分
木綿豆腐	2丁
しめじ	1パック
えのき	1パック
生しいたけ	4枚
根生姜	10g
にんじん	40g
ねぎ	20g
ごま油	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

ポイント

身体を温める根生姜を使った一品です。
とろみをつけることで、冷めにくい料理
になっています。

〈作り方〉

- ①木綿豆腐は1丁を4等分に切り、たっぷりのお湯で温める。
- ②しめじとえのきは石づきを除いて小房に分ける。しいたけとにんじんは千切り、根生姜は皮をむいてみじん切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して生姜をさっと炒め、にんじんとねぎ、きのこ類を入れ、全体に油が回ったらだし汁を注ぐ。
- ④③が煮立ったら、しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に豆腐に盛り、上から④のあんをかけて出来上がり。

栄養成分 (1枚分)
エネルギー 202Kcal
塩分 0.7g

