

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「冷え性改善レシピ」～

冷えが慢性的に続くと、心身の不調を引き起こすことがあります。本格的な寒さを迎えるこの季節に、食生活から冷え性改善をしていきましょう。

#### ●冷え性に効果的な栄養素

- 食物繊維 … 腸内環境を整えることで、血の巡りがよくなる。  
→ごぼう、さつまいも、ひじき、大豆、納豆など
- 鉄 分 … 体の隅々までスムーズに血液が行き届く。  
→ひじき、ほうれん草、小松菜、切り干し大根 など
- ビタミンC … 血液のつまりを防ぎ、血流を改善する。  
→ブロッコリー、パセリ、れんこん、赤ピーマン など

#### たことブロッコリーの彩りマリネ

(4人分)

〈作り方〉

材料	4人分
ゆでたこ	120g
ブロッコリー	200g
れんこん	60g
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
セロリ	20g
パセリ	4g
レモン果汁	大さじ1
にんにくすりおろし	少々
塩	小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ2

- ①ゆでたこをひと口大に切る。ブロッコリーを小房に分けて茹でる。トマトはさいの目に切る。
- ②れんこんは皮をむき薄いちょう切りにする。酢水(分量外)に3分程度つけてアク抜きをし、鍋で1分程度ゆでる。
- ③玉ねぎ、セロリ、パセリをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ④①～③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。全体に味をなじませ器に盛りつける。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 111kcal  
塩 分 0.8g



#### ポイント👉

具材の食感が楽しい一品です。

ブロッコリーやれんこんに含まれるビタミンCは、鉄分の吸収を助ける働きがあります。

## ひじきの香ばしミルク煮 (4人分)

材料	4人分
ひじき (乾)	15g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
牛乳	1カップ強
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
削り節	少々
すりごま (白)	少々

### 〈作り方〉

- ①ひじきを水で戻し、水を切っておく。
- ②にんじんは3cm長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①と②を入れ、汁気が無くなるまで中火で煮る。
- ④③に削り節とすりごまを入れ、火を少し強め、混ぜながらある程度汁気をとばす。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 77kcal

塩分 0.4g



### ポイント

ひじきには食物繊維と鉄分が多く含まれています。

いつものひじきの煮物を、味を変えたいときにおすすめです。