

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行って、冬を元気に乗り切りましょう。

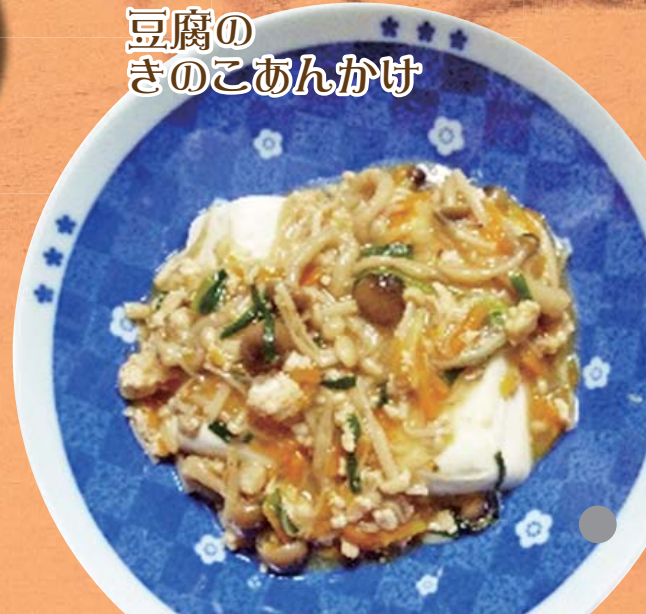
健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

「冷え性対策レシピ」



豆腐の きのこあんかけ



カレーミルク煮込みうどん

【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

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。

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

【作り方】

- 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。

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）
⇒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。

豆腐のきのこあんかけ

【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
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

栄養成分(1人分)	
エネルギー	202Kcal
塩分	0.7g

【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。
- ④ ③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 器に豆腐を盛り、上から④のあんをかけて出来上がり。

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。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

みんなでチャレンジ！ 農業体験

町内の各小・中学校では、地域の農家の方の指導のもと、農作物を育て収穫する農業体験を行っています。自らの手で食物を育て収穫する喜びを味わう、貴重な体験をした児童や生徒たちの感想をご紹介します。

【問合せ先】学校教育課 ☎ 029-240-7121（直通）



やさいのかんさつをしたよ
長岡小学校 二年二組 針谷 健太郎
ぼくは、六月二十二日にやさいのなえをうえました。はじめて、なえをかんさつしたときは、花がさいていませでした。
けれど、まい日水やりをしていると、花がさきました。そのとき、ぼくは、おいしいナスを早くたべたいと思いました。
そして、ある日、ナスがにぎりこぶしぐらいの大きさになりました。それで、ぼくは、家に帰って、お母さんに、ナスをつかったやさいいためをつくってもらいました。
やさいためをたべると、よそのあじをこえていました。ぼくは、とてもうれしかったので、もう一回ナスをそだててみたいと思いました。



奥津さんのトウモロコシ
大戸小学校 四年一組 相田 悠翔
奥津さんのトウモロコシ畑での収穫体験では、おどろいたことやふしぎに思ったことがあります。まずおどろいたことは、畑の除草は、機械ではなく手作業でやるのに、地面に雑草が一本もなかったことです。だからおいしいトウモロコシができるのだと思いました。ふしぎに思ったことは、トウモロコシの実が黄色だったり白だったり色がちがったことです。種類によって育て方もちがうのかなと思いました。
このトウモロコシ収穫体験で、奥津さんが、トウモロコシを育てるためにたくさんの方の努力や工夫をしていることがわかりました。野菜や果物を食べるときはそのことを思い出して感謝して食べたいです。

農業体験

明光中学校 一年四組 高谷 俊介



雑草が一面広がっている畑に、トラクターが入っていき、どんどん畑らしくなっていました。そこに肥料をまいて、うねを作り、マルチシートを付けていき、やっと僕たちの畑ができあがりました。そんなに広くない畑なのに、とても大変でした。農家の方に手伝ってもらったおかげでできあがりましたが、自分たちだけではいつまでかかっているだろうと思うと、農家の方はすごいなと実感しました。
畑作りは、本当は一ヶ月前に行う予定だったそうです。でも、雨の日が多く、なかなかできませんでした。天候によって仕事は左右される農業という仕事は、僕たちが分からない苦労がたくさんあるのだろうなと思いました。でも、苦労して育てた分、収穫の喜びは大きいと思います。僕たちは、白菜と大根を育てます。大切に育てながら、収穫ができるようにしたいです。そして、収穫した野菜を早く食べたいです。