

## 町管理栄養士の健康レシピ♪

### ～健康テーマ「冬野菜のスープレシピ」～



寒い季節になると、空気が乾燥するうえに暖房器具の使用頻度が多くなります。

今回着目するのは「冬の脱水症」です。冬は汗をかきにくいいため、水分摂取の意識が低下しがちです。食事をしながら水分補給ができる、冬野菜を使ったスープのレシピをご紹介します。



#### ●冬の脱水症予防のポイント

##### ①こまめな水分補給をする

のどが渴いていなくても、1日の中で時間を決めて水分（水や麦茶など）をとるようにする。

※注意：アルコールやカフェインを多く含む飲料（緑茶や紅茶、コーヒーなど）は利尿作用があるため、水分補給には適していません。

##### ②食事から水分を摂取する

みそ汁やスープなどを食事のメニューに取り入れる。

##### ③部屋の湿度を調整する

加湿器等を使用して、部屋の湿度を50～60%に保つ。



#### 豚バラのカレースープ

| 材料     | 4人分          |
|--------|--------------|
| 豚バラ肉   | 160g         |
| ブロッコリー | 120g         |
| れんこん   | 80g          |
| にんじん   | 60g          |
| 玉ねぎ    | 80g          |
| サラダ油   | 小さじ2         |
| だし汁    | 3カップ         |
| しょうゆ   | 大さじ1<br>小さじ1 |
| みりん    | 小さじ2         |
| カレー粉   | 大さじ1         |

#### 〈作り方〉

##### ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。

ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする（塩は分量外）。れんこんは皮をむき、半月切りにする。にんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはくし型切りにする。

##### ②なべにサラダ油を入れて熱し、豚バラ肉、れんこん、にんじん、玉ねぎを炒める。ある程度火が通ったら、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。

##### ③しょうゆ、みりん、カレー粉を入れて調味し、最後にブロッコリーを入れて少し煮る。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 219kcal  
塩分 1.1g



#### ポイント👉

だし汁やしょうゆを使った、和風のカレースープです。

カレー粉のスパイスで、寒い季節に体が温まる一品です。

## かぶの豆乳スープ

| 材料       | 4人分   |
|----------|-------|
| かぶ（根）    | 2個    |
| かぶ（葉）    | 少量    |
| 白菜       | 120g  |
| 長ねぎ      | 40g   |
| にんじん     | 60g   |
| しめじ      | 40g   |
| 厚切りベーコン  | 40g   |
| バター      | 8g    |
| 水        | 300cc |
| 固形コンソメ   | 1個    |
| 無調整豆乳    | 340cc |
| 白みそ      | 小さじ1  |
| 粗びき黒こしょう | 少々    |

### 〈作り方〉

- ①かぶは皮をむいてくし型に切る（8等分）。葉は1cm幅に刻み、さっと塩ゆでする（塩は分量外）。白菜は短冊切り、長ねぎは1.5cm幅の小口切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、しめじは小房に分けておく。
- ②ベーコンはひょうし木切りにする。
- ③なべにバターを弱火で溶かし、ベーコンを炒める。長ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら白菜とにんじん、しめじを炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、豆乳、かぶを入れ、ふきこぼれないよう気をつけながら煮る。
- ⑤ゆでたかぶの葉と白みそを入れ、器に盛りつけたらこしょうをふる。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 119kcal  
塩分 0.9g



### ポイント

豆乳は沸騰させると分離してしまうので、火かげんに注意しながら具材を煮るようにしましょう。

### ひとくちメモ！

#### 冬も食中毒に注意！

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは人の手や食品を介して感染し、嘔吐や下痢などを引き起こします。感染力が強いため、きちんと予防しましょう。



手洗い



洗浄と消毒



体調管理



十分な加熱



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

