

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「冷え性予防レシピ」～

最近、肩こりや関節痛、めまい、不眠などの不調に悩んでいませんか？「冷えは万病のもと」といわれるように冷え性は様々な体調不良を招きます。体の外側から温めることも大切ですが、内側から体を温め、血行を良くすることも大切です。冷え性対策をしっかりと行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

体を温める食べ物

- ・未精製のもの（黒糖、胚芽米など）
- ・冬が旬の食べ物
（にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれん草など）
- ・発酵食品（みそ、納豆など）
- ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）



体を冷やす食べ物

- ・精製されたもの（白砂糖、白米、小麦製品など）
- ・夏が旬の食べ物
（なす、トマト、きゅうりなど）



※体を冷やす食べ物は加熱調理によって、体を温めてくれます。

厚揚げマーボ

材料	4 人 分
厚揚げ	600g
豚ひき肉	100g
にんじん	1/2本
にら	60g
ねぎ	10g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
干しいたけ	2g
しいたけの戻し汁	200cc
鶏がら顆粒だし	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・小さじ1
みそ	小さじ1・1/2
七味唐辛子	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ2

A

ポイント

辛味成分の唐辛子やにんにく、しょうがには体温をあげる働きがあります。



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。

＜作り方＞

- ①厚揚げは2cm角に切る。にんじんは短冊切り、にらは3cm幅に切る。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。干しいたけは水で戻す。
- ②フライパンにごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがをいためる。香りがたってきたら、豚ひき肉とにんじんを加え、いためる。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、水で戻したしいたけ、厚揚げ、にらを加え、いため合わせる。
- ④③に合わせ調味料Aを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉を混ぜながら入れ、とろみをつける。



栄養成分（1人分）

エネルギー 328kcal
塩 分 1.8g

