



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ども大切ですが、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を行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

厚揚げマー婆

【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

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。

【問合せ先】健康増進課

☎ 029-240-7134 (直通)

作り方



栄養成分(1人分)
エネルギー 328kcal 塩分 1.8g

- 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。干ししいたけは水で戻す。
- 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。香りがたつたら、豚ひき肉とにんじんを加え、いためる。
- 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。
- ③に合わせ調味料Aを加え、ひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉を混ぜながら入れ、とろみをつける。

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。

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。

野菜を育てるために、なくてはならない。



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

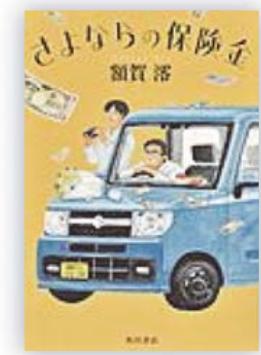
みんなの図書館

おすすめ新着本

新刊1



新刊2



水は動かず芹の中

(中島 京子 著)

スランプに陥った小説家は気分転換に唐津を旅することに。陶芸体験をした窯元の夫婦から、天下一の茶人が愛でた茶碗と、戦を逃れ天竺から九州に辿り着いた「水神」の不思議な物語をく。

朝鮮陶工が焼き、天下一の茶人が愛蔵する美しい茶碗。茶室という密室で、茶碗たちは、秀吉の唐入り・天竺入りの野望を見聞きしてしまう。その野望を知った水神は故郷が戦乱に巻き込まれないよう、戦を止めようとするが…。

かつてないスケールで歴史と現代を深く結びつける長編小説。

さよならの保険金

(須賀澤著)

身近で簡単、小さな詐欺にご注意を。就活の最終面談の日、青森で漁師をしている父の船が遭難したという連絡が入った。家族と就職先を一度に失った桐ヶ谷麻海は、東京で暮らす叔父・響介のもとに転がり込むことに。

男女の同居にあたって響介が求めたことは、「俺の仕事をちょっと手伝って」それだけだった。響介の仕事は保険調査員。見習い調査員となった麻海は、生と死、お金にまつわる様々な家の思いにふれていく。

叔父と甥の保険調査員コンビが始動！

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



続 遠慮深いたた寝

(小川 洋子 著)



女王さまの休日

(古内 一絵 著)



研修生

(多和田 葉子 著)



地上の楽園

(月村 了衛 著)



彼女たちは楽園で遊ぶ

(町田 そのこ 著)



読書会を魔女といっしょにやってみたら

(濱野 京子 作)



しんしんゆきのふるばんに

(あべ 弘士 作・絵)



アーノルド・ローベルものがたり

(エミー・キャスター 作)



きてる

(鈴木 のりたけ 作)

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<https://www.lib.t-ibaraki.jp>



図書館カレンダー
12月および年末年始の休館日は、1日(月)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)～1月3日(土)です。

イベント情報

おはなし会

12月6日(土) 午後2時～3時
クリスマススペシャル版

絵本となかよし

12月11日(木) 午前10時30分～11時
12月25日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 自分を信じる勇気
- 間取りの模範解答
- 「ボツ案」から学ぶロゴデザイン
- 写真でわかる 鳥の防災事典
- 中華BL小説ガイドブック
- ダーニング刺繡の小さなぬいぐるみ
- ぬいぐるみの型紙の教科書
- ウォーターヒヤシンスで作る雑貨とアレンジメント
- スマート望遠鏡
天体観測＆撮影ガイド
- 模型でわかる建築構造のしくみ
- 子供の科学完全読本
高度経済成長期編

