

健康レシピ

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行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 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

### 【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。
- ④ ③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。

### 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。

check

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)

野菜を育てるために、なくてはならない。



+



+



Fujieda Farm

=



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

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。

## おすすめ新着本

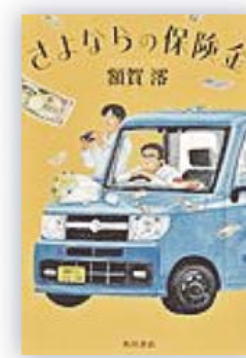
### 新刊1



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」の不思議な物語をきく。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ふ。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。

### 新刊2



さよならの保険金  
(額賀 滯 著)

身近で簡単、小さな詐欺にご注意。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。男二人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族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



続 遠慮深いうたた寝  
(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)



図書館だよりと  
ひみつのノート  
(赤羽 じゅんこ 作)



しんしんゆきのふるばんに  
(あべ 弘士 作・絵)



アーノルド・ローベルの  
ものがたり  
(エミー・キャスター 作)



きれてる  
(鈴木 のりたけ 作)