

冬に摂りたい栄養～体を温める食事～

健康だよりでは主に病気に関することをお伝えしてきましたが、今月は冬の食事がテーマです。寒くなり、鍋がおいしい季節になりました。簡単に体が温まる栄養満点のレシピを紹介します。

1食の野菜摂取量の目安は
両手いっぱい(生野菜120g)

冬野菜には加熱して食べると体を温める効果がある野菜が多くあります。中でも鍋物は野菜をたっぷり食べることができ、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に摂取できるので風邪予防に最適です。

野菜摂取量の目安は1食120gで加熱した野菜なら片手にのる量です。1日の野菜摂取量350gを目標に無理なく食べましょう。

鍋料理で野菜を摂取

寒い冬に香辛料の効いた鍋物を「ふうふう」と言いながら食べるとさらに体が温まります。味付けや材料を変えれば、「水炊き、山



1食の野菜摂取量の目安は、120g。生野菜は両手いっぱい、茹でた野菜なら片手にのる量です。



簡単! 白菜のミルフィユ

白菜がたっぷり食べられるメニューです。コンソメを入れるので、少し洋風の味付けになります。

〈1人分〉熱量330Kcal、たんぱく質20g、脂質19.6g、炭水化物15.4g

材料(4人分)

白菜	1kg
豚肉薄切り	400g
淡口しょうゆ	40cc
本みりん	40cc
コンソメ	大さじ1
だし汁	2リットル
しょうが	適量
お好みで柚子胡椒	適量



①白菜を4等分して茹でたものに、豚肉の薄切りを挟む。



②半分にたたんでタコ糸でばらばらにならなうように縛る。



③鍋に②とAを入れ、煮込む。豚肉の臭み取りに生姜を入れる。



④切って土鍋に移す。(薄味と感ずる場合は柚子胡椒をつけて食べる。)

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月2日・23日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

荒木結菜(区)	西村奈津希(七城田中)
伊牟田結愛(野間口)	坂本歩季(あさひが丘住宅)
川口ゆめ(村田)	石原 岳(湯舟)
高山夢姫(上赤星)	東 咲希(平)
小貫弘翔(野間口)	恒吉葵維(北原団地)
豊住 涼(野間口)	秋丸真佑(富出分)
畠山凜香(築地)	安楽葉月(富の原北)
濱武光志朗(花房台)	白木 昊(富出分)
松田華美馳(立石)	中山心陽(富の原一)
村本 証(花房台)	橋本青芭(富の原台)
門田昊樹(上赤星)	橋本怜奈(桜山七)
渡辺 旬(東原)	宮地英那(富の原団地)
秋月陽向(上町)	宮本莉菜乃(富)
坂本 花(長野)	森 愛織(永)
佐々佳穂(日向)	高瀬めぐ(富の原中央)
有働珠羽雅(大尺)	岩見芽空(富の原一)

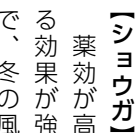
むし歯を予防するためには ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き ②甘いものを減らしたおやつ工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

食材の効能



【白菜】食物繊維が豊富で便秘解消や腸内環境の改善にお勧めです。鍋の食材として使うことで抗ウイルス作用を持つビタミンCを多く摂れるため、風邪予防に最適で鉄分の吸収も補います。

また、ストレスや風邪などに対する免疫機能を高め、体内の活性酸素の働きを抑える抗酸化作用もあります。



【ショウガ】

薬効が高く体を温める効果が強いのが特徴で、冬の風邪のひきはじめに利用されています。

【柚子胡椒の唐辛子】体を温める効果が非常に強く、冷えを取る効果に優れています。

寒い日は体を温め、休息を十分に取って、風邪や病気にかかりにくく体を作りましょう。

