

## 「冷え」による不調が出る前に温活でケアしましょう

普段から気になるプチ不調、その原因は「冷え」なのかもしれません。  
冬こそ、いま一度生活を見直して体をあたためる「温活」を始めましょう。

### 冬は生より湯気の出るものを選びましょう

冬の温活として取り入れたいのが、体を温める食事。  
冬に美味しくなる根菜など、冬に旬を迎えるものは、火を通して食べるものが多いのでおすすめです。  
ヨーグルトやフルーツ、野菜サラダは体にいい食材ですが、冷たい生のものを多くとりすぎると体を冷やします。  
冬はサラダより蒸野菜、お寿司やお刺身より煮魚など湯気の出る温かいものを多く摂取しましょう。

### 「乾燥生姜」は温活の強い味方

冷え性には生の生姜ではなく、ショウガオールを多く含む乾燥生姜がおすすめです。  
ショウガオールには、「胃腸を刺激して血管を拡張させ血行を良くする」  
「新陳代謝を高め筋肉の緊張をほぐす」などの効果があります。  
体の隅々にまで血液が行きわたることで、  
体内から温め、冷えを改善する効果が期待されます。  
また、乾燥生姜は自宅でもお手軽に作ることができます。  
豚の生姜焼き・鍋・スープなどに活用できるため、温活に欠かせない食材の1つです。



栄  
養  
講  
座

2020年  
2月号  
Vol.87

#### 乾燥生姜の作り方

- ①生姜を1～2mm程度の薄切りにする
- ②クッキングシートを敷いた鉄板に生姜を並べる
- ③100℃に予熱したオーブンで乾燥するまで60分ほど焼く
- ④フードプロセッサーやミルで粉碎する

※スープに使用する際は2人前に対して  
小さじ1程度の使用が目安です。

## ☆当院で提供している野菜を使用したスープのご紹介☆

### 人参ポタージュ

<材料>  
にんじん65g  
無塩バター3g  
チキンコンソメ1g  
牛乳100g  
水20g

- ①人参の皮を剥いて一口大に切る。
- ②鍋にコンソメ、水、人参を入れて人参が軟らかくなるまで煮る。
- ③フードプロセッサーに②を入れて攪拌する。
- ④鍋に牛乳を入れて沸騰しない程度に温めたら③とバターを加える。(牛乳を焦がさないように注意してください)
- ⑤器に盛り、ドライパセリを散らして完成です。

当院で朝食時に提供している人参ポタージュのご紹介です♪  
このポタージュは砂糖を使用せず人参の甘さを活かした  
糖質が少ないスープとなっております。  
野菜の摂取となると生野菜のサラダなどが思いつきますが、  
冬の時期は野菜を蒸したりスープにすることで  
体を温めながら野菜を摂取する方法がオススメです。

