

冬に負けないう体づくり

免疫力を下げないために

食べたものはエネルギーとなり、体温を上げてくれます。規則正しい生活と、主食・主菜・副菜を揃えた食事を意識しましょう。

体を温める食材・調理方法

冬が旬の食材例



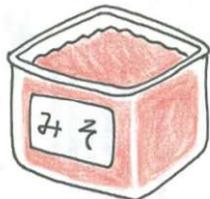
調理例



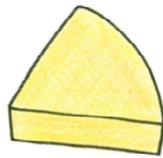
冬が旬の食材はビタミンやミネラルが豊富！体を温めるものも多いです！

調理方法は火を通した温かい物を。※生姜やにんにくを使うとより効果的！

発酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップ！



味噌



チーズ



納豆



ヨーグルト

※味噌やチーズは塩分に注意！

冬も大切、水分補給

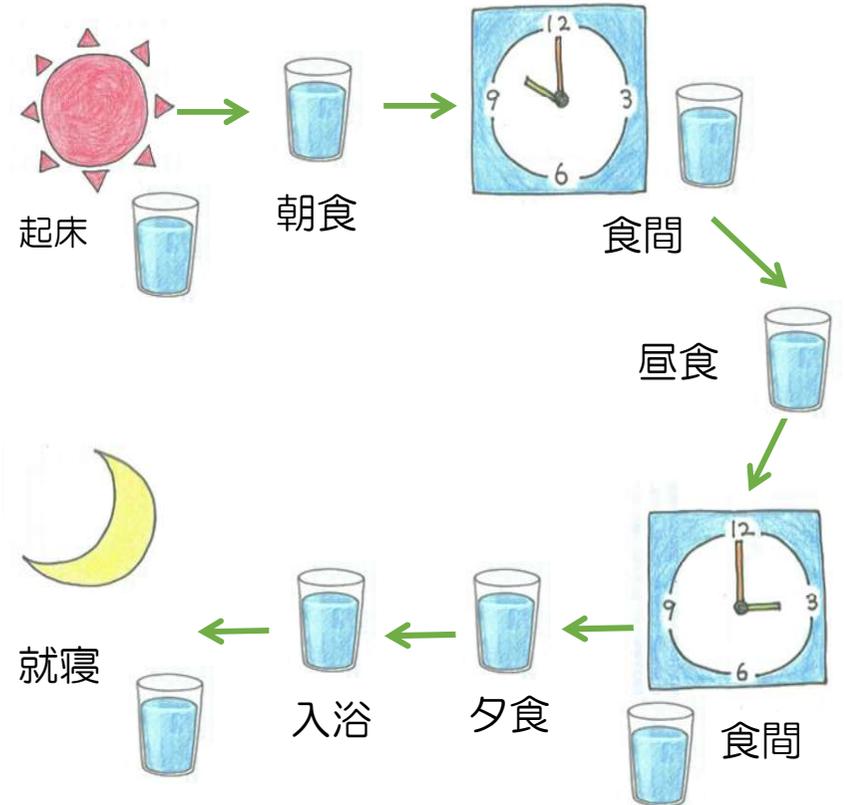


＝約180ml

目安は1日約1.5L

小まめな水分補給で乾燥対策を！

※水分制限がある場合は医師の指示に従ってください



※疾病によって避けた方がよい食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

体ぽかぽかレシピ



←過去のリーフレットは
こちらからご覧になれます

油揚げの福袋煮



材料（2人分）

小揚げ2枚	} A
白滝20g	
鶏もも肉10g	
白菜1/2枚	
人参4cm	
しいたけ中1個	
だし汁1カップ	
酒、醤油大さじ2	
みりん、砂糖大さじ1	

～作り方～

1. 小揚げは熱湯をかけて半分に切り、袋が破れないように開く。
2. 白滝は適当な大きさに切り、鶏もも肉は1cm角、白菜・人参・椎茸は細切りにする。
3. 油揚げに2を詰め、爪楊枝で口を留める。
4. 鍋に3を並べ、Aを入れ中火にかけ、沸騰したら落とし蓋をし弱火で煮汁が半分ほどになるまで煮込んで完成。

たくさんの具材を詰め、
煮込み料理で温かく♪

生姜入り豚汁



材料（2人分）

豚こま肉50g
こんにゃく50g
大根1.5cm
人参5cm
長ねぎ1/3本
油大さじ1
生姜2かけ
だし汁2カップ弱
味噌大さじ1.5

～作り方～

1. こんにゃくは下茹でし、短冊切りにする。
2. 大根、人参はいちょう切りにし、長ネギは斜めに切る。
3. 鍋に油とすりおろした生姜を熱し、豚肉と2を炒める。
4. だし汁を加えて煮込み、火が通ったら味噌を溶き入れ完成。

生姜を入れ、からだの
芯から温まる1品に！

餅入りみぞれ鍋



材料（4人分）

鶏もも肉1枚	} A
白菜1/4個	
水菜1/2袋	
白滝1袋	
まいたけ1パック	
えのき1袋	
大根おろし1/2本分	
だし汁5カップ	
白だし、砂糖、醤油大さじ2	
塩小さじ1	
餅4つ	
ごま油大さじ1	

～作り方～

1. 鶏もも肉は一口大、白菜と水菜は5cm幅、白滝は適当な大きさに切り、まいたけとえのきはほぐす。
2. 鍋にAと1を入れて煮込む。
3. 餅はレンジで2分ほど加熱し、柔らかくなったらごま油をひいたフライパンで焼き色を付ける。
4. 鍋に餅、大根おろしを加えて完成。

冬野菜たっぷりのお鍋♪