

インフルエンザが流行っています！！

体を温めて免疫力を高めましょう！！

臨時号
No. 1

南山堂 栄養通信

今回のテーマは

体を温める食材について

体を温める食材と聞いて、最初に思い浮かべるのは
生姜ではないでしょうか？

では生姜以外では・・・・？

となると、あまり思いつかないかもしれません。

実は生姜以外にも体を温める食材は多く存在します。

今回はその見分け方についての小話です。



見分けるポイント

- ・ 冬に旬を迎える・寒い地域で採れる食材
- ・ 赤やオレンジなど明るい色の食材
- ・ 地面の下で成長する野菜、果物
- ・ 発酵しているもの



反対に、夏に旬を迎える食材などは体を冷やす効果があります。

加熱したり、体を温める食材と合わせたりして体を冷やさないようにしましょう。

特に生野菜は体を冷やす作用があるので、蒸したりスープにしたりして、体を温める料理に変身させてしまいましょう！



生姜のポカポカ炊き込みご飯

いつものご飯に材料を切って入れるだけの簡単料理！
きのこには免疫力を上げる作用もあるので冬にピッタリですね！

材料（4人分）

米	2合	[A] 塩	小1/2
人参	30g	醤油	小2
舞茸	40g		
ごぼう	30g		
生姜	20g		

1人分
269Kcal



《作り方》

1. 生姜、人参は千切り、ごぼうはさががき、舞茸は食べやすい大きさに切る。
2. 炊飯器に米と分量の水にAを加える。
3. 1を上のにのせて炊く。
4. 炊きあがったら完成。



なすの鶏そぼろあんかけ

なすは夏野菜ですが、生姜を加えあんかけにすることで体を温める料理に変身させちゃいましょう！ご飯にかけてもよし、豆腐にかけてもよしの万能な一品です。

1人分
170Kcal



材料（2人分）

なす	1本	[B] 醤油	大2
鶏ひき肉	100g	砂糖	大1
塩コショウ	適量	みりん	大1
		酒	大1/2
		だしの素	小2
[C] 片栗粉	小2	生姜チューブ	適量
水	100cc		

《作り方》

1. なすを一口サイズに切り、フライパンで炒める。
2. 別のフライパンで鶏ひき肉を炒め、BとCを入れ、とろみがつくまで煮込む。
3. 2になすをいれてよく絡ませ、仕上げに塩コショウをふったら完成。