



立冬について

11月7日は暦上で冬の始まりとされる、立冬です。立冬を過ぎると、いよいよ寒さが本格的になってきます。体が冷えると、血流が悪くなり、頭痛、便秘などといった体の不調の要因になってしまいます。



ここでは、冷えた体を温める食べ物についてご紹介します。

●唐辛子

唐辛子といえば、辛いイメージが強いと思われます。唐辛子の辛味は、カプサイシンという成分によるもので、エネルギーの代謝を促し、血流を良くしたり、体を温める効果があるといわれています。またカプサイシンは、油や酢に溶けやすく、生の状態でも、加熱した状態でも辛さが損なわれないという特徴があります。そのためラー油、キムチ、カレー、チリパウダーなど様々な料理や調味料に使用されています。



●生姜

生姜の辛味はジンゲロールという成分です。加熱・乾燥などを行うことで、ジンゲロン、ショウガオールという成分に変化します。これらは血行を促進し体を温める働きがあるといわれています。生姜湯や生姜スープなど、加熱して食べるとより体が温まるのではないのでしょうか。



●にんにく

にんにくのにおいの成分であるアリシンも、血行を促進し体を温める働きがあるといわれています。また、玉ねぎや長ねぎなどにもアリシンが含まれています。アリシンは細胞が壊されることで多く生成されるため、細かく刻む、すりつぶすなどして料理に加えてみてはいかがでしょうか。



本日の

レシピ

生姜香る鶏肉と野菜のとろとろ煮

生姜を使用し体が温まる一品です

材料(3人分)

鶏もも肉(皮なし)	…1枚(250g)
れんこん	……………90g
白菜	……………90g
人参	……………45g
ごま油	……………大さじ2(24g)
A	水……………150ml
	白だし……………大さじ2(30g)
	おろし生姜…小さじ1強(6g)
B	片栗粉……………大さじ1(9g)
	水……………大さじ1(15g)

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大、れんこんは薄切り、白菜と人参は細切りにする。
- 2 温めたフライパンにごま油をひき、鶏もも肉の表面を焼いた後、れんこん、白菜、人参を加えて、炒める。
- 3 Aを加え、具材に火が通るまで煮る。
- 4 Bを混ぜ合わせて具材に加え、とろみをつける。



栄養量(1人分)：エネルギー：204kcal

たんぱく質：16.3g 脂質：12.0g 炭水化物：10.3g 食塩相当量：0.7g

