

寒さと乾燥から身を守る

紅花ご飯

～身体を温め、血行をよくする～

材料		作り方
米	3合	①米を洗い、水加減し紅花を入れ浸けておき炊く。
紅花	大 1	ご飯150g エネルギー：254kcal

＊紅花：温性、サフラン：涼性・・・ともに血流を良くするので、妊娠中、月経過多には**禁忌**

鮭骨缶と豆のカレー

～胃腸を温め、新陳代謝をよくする～

材料	4 人分	作り方
鮭骨缶	1 缶 190g位	①玉ねぎは粗みじん切り、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
ミックスビーンズ	1 缶	②山芋はひげ根を焼き、よく洗い大きめの乱切りにする。
玉ねぎ	中1個	人参、トマトも乱切りにする。
人参	120 g	③フライパンを熱し、油を入れ①を加え、塩・胡椒し炒める。
山芋	200 g	④玉ねぎが透明になったら②を入れ炒め合わせ、鮭缶の汁、水で1カップ
トマト	中 1 個	を加え蓋をして中火で煮る。水が上がってきたら弱火にし煮る。
ニンニク、生姜	各 1 カケ	⑤鮭、ビーンズ、カレールー、ケチャップを入れ煮る。
油	大 1	
塩・胡椒	少々	
ケチャップ	大 1	
カレールー	2 0 g位	
ソース	大 1 / 2	
カレー粉	適宜	エネルギー：293kcal 塩分：1.4g

蕪とオレンジのサラダ

～冷えを調整する蕪を使って～

材料	4人分	作り方
蕪	200 g	①蕪は皮をよく洗い、半月切りにする。葉はサッと茹で小口切りにする。
蕪の葉	40 g	②オレンジは皮をむき房から出す。
オレンジ	小1個	③ボウルにオリーブオイル、酢、塩胡椒を入れよく混ぜる。
レタス	80 g	④③に①②を加え、ざっくり混ぜる。
オリーブオイル	大1	⑤レタスを洗い、食べやすくちぎり、器に入れ④をもる。
酢	大1/2～1	
塩	1 g	
胡椒	少々	エネルギー：53kcal 塩分：0.3g

1食の栄養価

エネルギー：600kcal

塩分：1.7g

冬の薬膳

冬の自然条件は「寒」

「寒」は体内の気血津液(水)の流れを滞らせ、体内の組織や血管を縮めるという性質がある

寒さに襲われると、体内を温める機能が低下し、体が冷え、毛細血管が収縮し、気血の巡りが悪くなる



頭痛や肩こり、腰痛、関節痛、月経痛、胃痛、腹痛などの症状がでる

秋からの乾燥が加わると、免疫力が低下し、ウイルスなどが侵入しやすくなる



風邪をひきやすくなる

肺や鼻、のどや皮膚粘膜、大腸を乾燥させないようにしましょう

冬は五臓の「腎」と関わりが深い

「腎」・・・生命力を貯蔵する臓器で冷えを嫌う

寒さで「腎」の働きが弱くなると



腰痛、めまい、頻尿、膀胱炎、耳のトラブル、物忘れなどの不調が出やすくなる

早く寝て、ゆっくり起き、
腎を消耗させないようにしましょう

この時季は、冷たい飲み物等を避け、体を温め気血の巡りを良くする食材、
腎の働きを助け、体を潤し免疫力を高める食材を取り入れましょう！

体を温める食材

エビ、羊肉、鶏肉、サバ、秋鮭、栗、クルミ、ニラ、ネギ、蕪、かぼちゃ、生姜、ニンニク、シナモン

腎の働きを助ける食材

黒米、黒ゴマ、黒豆、黒キクラゲ、海藻類、カキ、貝類、エビ、ブリ、ニラ、クルミ、山芋

免疫力を高める食材

キノコ類、発酵食品、肉、魚等のたんぱく質類

気の巡りを良くする食材

柚子、みかん、金柑等の柑橘類、春菊、ジャスミン、バラの花など、香りの良いもの

体を潤し、渴きを癒す食材

卵・牛乳・豆乳・豚肉・ホタテ・牡蠣・小松菜・白きくらげ・白ごま・クコの実・松の実