

<立冬について>

立冬とは、暦の上で冬が始まる日。今年の立冬は11月7日（金）です。
立冬を迎えると、朝晩の冷え込みが一段と強まり、本格的な冬の訪れを感じるようになります。

日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすいため、身体を温めて感染症に負けない身体づくりが重要になってきます。



<身体を温めるおすすめの食べ物6選>

<生姜>



生姜に含まれる辛み成分の『ショウガオール』は血流を促進し、身体を温める効果があります。

<ねぎ>



ねぎ特有の風味をもたらす『アリシン』は、血行を改善して身体を温める作用があります。

<かぼちゃ>



血管を拡張させる働きのあるビタミンEを豊富に含むため、血行の改善が期待できます。

<青魚>



さば等の青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は、末梢の血流を促す働きがあります。

<鶏むね肉>



良質なタンパク質源として筋肉を維持し、体熱を生みだし、特に胃腸を温める効果が期待できます。

<ナッツ>



身体を温める効果が期待でき、ビタミンEや脂質も豊富に含まれています。

今月のレシピ紹介 『南瓜のほうとう風鍋』

<材料> (4人分)

- ・鶏むね肉 150g
- ・南瓜 1/4玉
- ・うす揚げ 1枚
- ・大根 4cm
- ・にんじん 1/2本
- ・白ねぎ 1本
- ・かつお・昆布だし 4カップ
- ・味噌 大さじ4
- ・煮込みうどん 2食

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大、南瓜は1.5cm厚さのひと口大に切ります。うす揚げは細切り、大根、にんじんは短冊に切ります。
- ② 白ねぎは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにします。
- ③ 鍋にだし・うす揚げ・大根・にんじん・白ねぎの白い部分を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 鶏肉・南瓜を加え、少し煮て、味噌・うどんを加え、煮込みます。ねぎの青い部分を入れ、火を止めます。

