

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

冬至で楽しく風邪予防

今年の冬至は12月22日です。冬至は、一年の中で最も日照時間が短い日で、昔から続くさまざまな習慣が残っています。

例えば、『冬至にゆず湯に入ると風邪を引かない』として、ゆず湯に入る習慣がありますが、これは長寿なユズの木にあやかり無病息災を祈ったからとも言われています。実際、ユズに含まれるリモネンには、血行促進効果があり、湯冷めしにくい入浴法のひとつです。

また、冬至には『カボチャ』を食べる習慣もあります。これは一説には『ん』のつくものを食べると、『運』を呼び込めるとして『カボチャ(南瓜・ナンキン)』を食べるようになったといわれています。カボチャには、風邪の予防に効果的な、ビタミンの



▲野菜たっぷりて身体の温まる煮ぼうとうは、風邪予防の料理としてもおすすめです。

エース(A・C・E)が含まれています。

ところで、『ん』のつく食べ物には、『ニンジン』『ダイコン』『うどん』…。深谷の郷土料理、煮ぼうとうの材料も!冬至を迎え寒くなりますが、皆さんも楽しみながら風邪予防に取り組んでください。



東都医療大学管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
いしい ゆうこ
石井優子 さん

キレイ・元気を応援します! No.54

カボチャの甘味とみたらしあんがマッチ!

かぼちゃ餅 みたらしあん

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 130kcal	たんぱく質 1.4g	脂質 2.3g	炭水化物 26.0g	塩分 0.4g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

カボチャに含まれるベータカロテンは、体内でビタミンAの働きをします。油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。

材料 (2人分)

カボチャ140g、かたくり粉大さじ2、牛乳小さじ1、油小さじ1、みたらしあん(しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ2、かたくり粉小さじ1/2、水大さじ1)

作り方

- 1 カボチャは皮と種を取り、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、フォークなどでつぶし、かたくり粉、牛乳を加えてまとめる。
- 2 ①をラップで挟んで麺棒で厚さ1センチぐらいに伸ばし、好きな形に整える。
- 3 フライパンで油を熱し、②を並べて両面を焼き色がつくまで焼く。
- 4 耐熱容器にみたらしあんの材料を入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で20~30秒加熱し、さらに混ぜる。
- 5 皿に③を盛り付けて、④をかける。

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。