

「大治野菜で体をぽかぽか温めよう」

～風邪に負けない元気な身体～

2025. 1. 29 (水) 大治町保健センター

管理栄養士 岩田 愛

1. 風邪の原因：寒い季節になりました。風邪やインフルエンザなどが流行しています。生活習慣が乱れていると免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。

生活習慣の乱れ

疲れ

睡眠不足

ストレス

栄養のアンバランス

運動不足



風邪

外的要因

寒さ

風邪の流行
(ウィルス)

乾燥

2. 風邪予防：規則正しい生活をしましょう。食事は3食食べることが大切です。



魚や肉や卵や豆腐
などのたんぱく質
も摂りましょう！

3. 冬野菜には冬を乗り切る栄養素が豊富！

冬野菜	特徴・おすすめポイント
大根 	根：胃腸の働きを助ける 葉：免疫力を高める、皮膚の乾燥を防ぐ
白菜 	むくみの解消
長ねぎ 	体を温める、疲労回復の手助け →風邪など身体が弱っているときにおすすめ★
レンコン 	加熱に強いビタミンC→効率的に栄養素摂取！ アンチエイジング効果
にんじん 	抗酸化作用、免疫を高める作用 →冬に負けない健康な身体づくりに役立つ！
ほうれん草 	貧血予防→夏の3倍量のビタミンCで吸収率UP！

4. 体をあたためて、血行を良くしましょう。

からだ み かた

体の味方

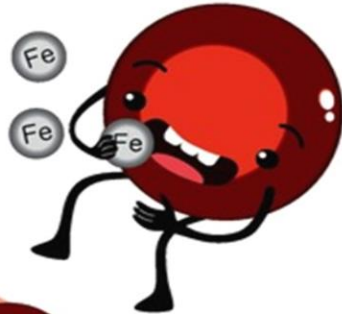
こん・さい・るい

根菜類

根菜に含まれる栄養素

● **ビタミンC**

けつえき
血液のもとになる
てつ きゅうしゅう たす
鉄の吸収を助ける



● **ビタミンE**

けっこう そくしん
血行を促進する



● **ミネラル**

きんにく
筋肉などになる
たんぱく じつ ざうせい
質の合成を助ける



ひ
冷えない
体をつくる

「薬膳」にはこんな考え方も

やくぜん おんねつせい
温熱性

かぶ、ショウガなど



▶ **体を温める**

へい
平性

サツマイモ、ニンジン、レンコンなど



▶ **冷やしもしない**

かんりょう
寒涼性

ダイコン、クワイなど



▶ **体を冷やす**

ガラフメック キーソ・ミッシェル・アノマリー

● あったかい鍋料理、スープなどで体を温めましょう。

・・・体を温める食べ物・・・

たまねぎ

小松菜

にんにく

しょうが

ごぼう

にんじん

りんご

もも

チーズ

味噌

お肉

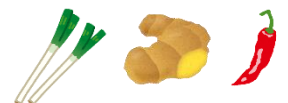
赤身の魚

紅茶

● 薬味で体をぽかぽかにしましょう。

ねぎ…長ねぎの白い茎部分のアリシンという辛味成分に、体を温める作用があります。

しょうが…ショウガオール、ジンゲロール等といった成分が発汗を促します。
唐辛子…カプサイシンが血液循環を良くして体を温めてくれます。



※資料はネット上のものをお借りしています

1. 白米

材料	分量(4 人分)	準備
米	2 合	米は炊飯器で炊く

〈作り方〉

- ① 定量の水を加えて浸水し炊く

2. エビチリ

材料	分量(4 人分)	準備
えび (殻付き、無頭)	20 匹 (400g)	えびはぬめりがなくなり、水が濁らなくなるまで洗い、水気よく拭き取る。料理ばさみで背側の殻を切り開き、尾の先を切り落とす。包丁で背に深く切り込みを入れて背ワタを取る。
A 塩	1g	味付け衣
こしょう	適宜	
酒	小さじ 1/2 (2ml)	
溶き卵	小さじ 2 (10g)	
片栗粉	小さじ 2 (6g)	
油	小さじ 2 (8g)	
油	大さじ 2 (24g)	
B しょうが	10g	たたいてから細かく刻む
にんにく	10g	たたいてから細かく刻む
ねぎ	100g	じゃばらに切った後、小口～粗く刻む。
C 酢	大さじ 2 (30ml)	合わせておく
砂糖	大さじ 2 (18g)	
しょうゆ	大さじ 2 (36ml)	
トマトケチャップ	大さじ 2 (36g)	
豆板醤	小さじ 1/2 (2g)	
酒	カップ 1/4 (50ml)	
片栗粉	大さじ 1 (9g)	

〈作り方〉

- ① エビは、塩をひとつまみ（分量外）ふってもみ込む。片栗粉（分量外）を加え、エビから出た水分を片栗粉が吸ってしっとりするまでさらにもみ込む。汚れた水が透明になるまで、水を 2～3 回交換して洗い、水気を手でギュッと絞り、キッチンペーパーに並べ、さらに上からも押さえて水気をふき取る。
- ② ①に塩、こしょう、酒、溶き卵、片栗粉、油を順に加え、そのつど混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに C の合わせ調味料を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②のエビを入れる。裏側の衣が固まるまでそのまま 1 分ほど火を通し、裏返してさらに 1 分ほど火を通す。
- ⑤ エビをフライパンの片側に寄せ、空いたところに B のにんにく、しょうが、ねぎ 1/3 量を加え、香りが立つまで炒める。
- ⑥ ③の合わせ調味料を加え、混ぜ合わせる。火を強め、トロミが出るまで少し煮立てる。
- ⑦ 残りのねぎを加え、火を止めて器に盛る。

3. 中華風茶碗蒸し

材料		分量(4 人分)	準備
溶き卵		3 個 (150g)	
干ししいたけ		8g	水に戻しスライスする。
D	干しシイタケの戻し汁	450ml	
	顆粒中華だし	小さじ1 と 1/2 (4g)	
E	かにかま	60g	ほぐして刻む
	顆粒中華だし	1g	
	水	100ml	
	片栗粉	小さじ2弱 (5g)	

〈作り方〉

- ① 溶き卵に水に戻した干ししいたけと、D を混ぜ合わせ、4 つの器に分けていれる。
- ② 蒸し器で①を 15 分加熱する。
- ③ 別鍋に E の材料を入れて加熱し、中華あんを作る。
- ④ ②に③をかける。

4. 青菜炒め

材料	分量(4 人分)	準備
小松菜	200g	芯を切り落とし、5 センチ長さにカットする。
にんにく	5g	みじん切り
油	大さじ1 (12g)	
顆粒中華だし	小さじ1 (3g)	

〈作り方〉

- ① フライパンに油を入れ、にんにくを加えてから加熱し、香りを油に移す。
- ② 小松菜を加え、手早く炒め、中華だしで調味する。

5. 冬野菜スープ

材料	分量(4 人分)	準備
れんこん	60g	いちょう切りにする
ごぼう	40g	細切りする
だいこん	80g	いちょう切りする
にんじん	40g	いちょう切りする
はくさい	100g	一口大に切る
しょうが	10g	みじん切り
顆粒中華だし	小さじ1 と 1/2 (4g)	
水	600ml	
七味唐辛子	適宜	

〈作り方〉

- ① 鍋に材料を入れ、水をかぶるくらい入れて材料がやわらかくなるまで加熱する。
- ② 水分を調整し、顆粒中華だしで味付けする。
- ③ お好みで七味唐辛子を加える。

6. ごま団子

材料		分量(4人分)	準備
F	白玉粉	60g	ボウルに白玉粉、砂糖、水を少しずつ加えながら手で混ぜる。一つにまとまったら等分する。
	砂糖	10g	
	水	45～50ml	
こしあん		50g	8等分に丸める
いり白ごま		適量(4g)	
油		適量	

〈作り方〉

- ① Fにあんを1個ずつ包み、ごまを敷いたバットの中で転がして全体にごまをまぶす。
- ② 150℃に熱した油に①を入れ、ゆっくりと揚げる。生地が透き通ってきたら取り出しして油を切る。(150℃：菜箸を入れて細かい泡が静かに上がってくる状態)

メモ



○栄養価<1人分>○

料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1. ご飯	257	4.0	0.6	57.1	0
2. エビチリ	244	17.7	8.3	21.3	4.2
3. 中華風茶碗蒸し	75	6.1	3.4	5.6	1.1
4. 青菜炒め	37	0.8	3.0	2.4	0.4
5. 冬野菜スープ	29	0.7	0.1	7.9	0.5
6. ごま団子	113	2.1	3.6	18.1	0
合 計	755	31.4	22.7	112.4	6.2

※脂質の合計のみ脂肪エネルギー比で表示

～参考資料～

◇一日の食事摂取基準◇ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 活動強度(中)

年齢	性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪エネルギー比(%)	炭水化物エネルギー比(%)	食塩相当量(g)
50～64(歳)	男性	2,600	65	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,950	50	20～30	50～65	6.5未満
65～74(歳)	男性	2,400	60	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,850	50	20～30	50～65	6.5未満
75以上(歳)	男性	2,100	60	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,650	50	20～30	50～65	6.5未満