つるわクリニック栄養便り

1月

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願い致します。

はじめまして管理栄養士の岡崎です。
つるわクリニックに勤務して、まだ2ヶ月が経ったばかりですが、管理栄養士として、皆様に食事・栄養に関して役立つ情報を発信していきたいと思い、「つるわクリニック栄養便り」を作成しました。寒い日が続いて身体が冷えていませんか？
今月は、身体を温めるレシピをご紹介します。

冷えの原因

- 筋力の低下
- 寒暖差　・ストレス
- 不規則な生活
- 栄養不足

適度な運動を心がけ、血行を促進する働きのあるビタミンEが豊富な食べ物（卵、アーモンド、大豆、かぼちゃ）や生姜やにんにくを摂りましょう。

鶏団子の生姜スープ（2人分）

- しめじ 50ｇ
- しいたけ 3個
- 人参 20g
- 大根 20ｇ
- 生姜 10ｇ
- 鶏ミンチ 150ｇ
- 醤油 大さじ1／2
- 料理酒 大さじ1／2
- 片栗粉 小さじ2
- 鶏がらだし　大さじ1／2
- 塩 少々
- 水 450ml
- 小ねぎ 適量
- ごま油 大さじ1／2

① 生姜は皮をむき、すりおろす。
② しめじは石づきをとり、手でほぐす。しいたけは薄切りにする。人参と大根は千切りにする。
③ ボウルに生姜と鶏ミンチ、醤油、料理酒、片栗粉を入れ、よくこねる。
④ 中火で熱した鍋にごま油をひき、野菜を入れて炒める。きのこ類がしんなりしたら、水、鶏がらを入れて加熱し、一煮立ちさせる。
⑤ 鶏団子はスプーンを２本使って一口大に丸く形を整えて入れる。蓋をして弱火で１０分程、鶏団子に火が通るまで煮込む。
⑥ 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

**食事以外では、ぬるめのお風呂でゆっくり温まれば血行が良くなり、自律神経を整える効果もあります
また、首元や足首もしっかり温めましょう。**