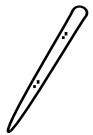


## 体を温める野菜

寒さが厳しい季節になってきました。部屋の中を暖かくすることで体を温めることは可能ですが、それでは体の中は温まっています。体の中が温まっていないと、抵抗力が低くなってしまいます。冬野菜には体を温める作用があるので、上手に摂取して体の中から温め、風邪を予防しましょう。

### 1. 体を温める野菜

特徴: 根菜類やイモ類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され冬に採れる野菜



ごぼう



さつまいも



大根



ほうれん草



小松菜

### 2. 体を温める野菜の特徴

- ① 水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくい  
水分が多い食材は、いったん体が冷えてしまうと体を温めるのにより大きなエネルギーが必要となるので、水分の少ない食材は比熱を最小限で食い止められます。
- ② 基本的に土の中で成長する野菜にはミネラル分がたっぷり含まれています。ミネラル分はエネルギーを作る手助けをします。

- ③ 繊維質なので腸の働きを良くして便秘解消につながる  
便秘を解決すれば、血液のめぐりも良くなり体が温まります。
- ④ ビタミンCやEが豊富  
抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富です。

### 3. 体を温める野菜の食べ方

- ① 鍋料理  
主菜と副菜を同時に摂ることができます。また、さまざまな野菜を摂ることも可能です。
- ② スープ  
野菜をたっぷり使ったスープは、朝食やおやつに手軽に食べる事ができます。
- ③ 生野菜として  
野菜に豊富に含まれているビタミンCは、熱や水に弱く、野菜に含まれているうちの一部しか摂ることができません。また、冬に採れる大根やかぶは生でおいしく食べることができるので、サラダにしておいしく食べましょう。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

