



今年の冬も元気に過ごしましょう

冬は体温が下がると新陳代謝が衰え、免疫力も下がります。風邪もひきやすく、コロナだけでなくインフルエンザにもかかりやすくなります。そのため、日々の手洗い・うがい・マスクの着用に加え、より体調を整えることが大切です。今回は、寒くなる時季に大切な食事の秘訣を紹介いたします。

冬を乗り切る食生活のポイント

① **栄養・バランスのよい食事をとる**
主食・主菜・副菜の揃った食事をとりましょう。

② **旬の野菜や果物をたっぷり食べる**

大根・カブ・ゴボウなどの**根菜類** 春菊やほうれん草、白菜などの**葉物類** みかんなどの**果実**
旬の野菜や果物は食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。

③ **腸内環境を整える**

腸は消化吸収と身体を守る働きがあります。野菜・きのこ・海藻類に多く含まれる食物繊維は腸内環境を整えるのに効果があり、味噌や納豆などの発酵食品も善玉菌を増やす働きがあります。体調を崩しやすい時季こそ腸内環境を整えたいですね。

④ **身体を温める**

ほっとお腹の中から温まる食事がオススメです。うま味を加え、旬の食材を使った具沢山の汁物は、具材の栄養素も丸ごととれ、ほっこり温まることができます。同じ味噌汁でも、寒い時季には白味噌を加えると、まったりとした風味が加わり、より温かみを感じることができ、粕汁に使う酒粕は、血管を拡張させる働きがあるので、身体がポカポカ温まります。酒粕は塩分を含んでいませんが、風味のよい食材なので、味噌の使用量を減らしつつ、料理にうま味やコクをプラスしてくれます。この冬は、具沢山の味噌汁に、酒粕もプラスして身体をポカポカに温め、私たちの健康を狙うウイルスから身体を守りましょう！



イラスト R.LINENSKI

椿寿司 (つばきすし)

春を告げる花「椿」に見立てたお寿司を作って、一足早い春を楽しみましょう。旬のカブを使って簡単にできます！

材料 (2人分)

赤カブ(小玉)	1/2個	ご飯	200g	} B
塩	小さじ1	砂糖	小さじ2	
米酢	大さじ2	塩	小さじ1/3	
砂糖	大さじ2	酢	大さじ1	
茹で卵	1個	すりごま	7g	} A
		柚子の皮	5g	

作り方

- 赤カブはよく洗い、皮つきのまま薄切りにし、ボウルに塩をいれて混ぜしなりさせる。
- ①にAを加え、ざっと混ぜ、ジップロックにうつして1時間ほど漬け込む。
- 別のボウルにご飯をいれ、B、細かく刻んだ柚子の皮、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③を6等分して球形にラップで丸める。
- ②のカブをキッチンペーパーで水気をふき取り、ラップに端が重なるよう、真ん中を空けて円状に並べる。空けておいた真ん中に④を置き、包んで馴染ませる。
- ⑤のラップを外し、ゆで卵の卵黄部分のみを椿の花粉のように配置して出来上がり！

椿の葉っぱを添えると、より華やかです。おもてなし料理にもオススメです



Instagramはじめました！



京都女子大学 栄養クリニック

冬こそ美味しい根菜類

外気の寒さから耐えるため、地面の下で養分を蓄えた根菜類は冬に特に美味しくなります。便通をよくする食物繊維や血圧を下げる効果のあるカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。芋などででんぷん質を含むものを食べる際はご飯などの主食の量を調整しましょう。

大根やカブなどは比較的低カロリーなので、しっかり食べたいですね。また葉の部分にはカルシウムも豊富に含まれていますので、ごま油で炒める、煮びたしにするなどして食べましょう。

京野菜の聖護院蕪(しょうごいんかぶ)は日本最大のカブで、大きいものは5kgにもなるそうです。きめ細かい肉質が特徴で「千枚漬け」に使われます。甘味があって、煮崩れしにくいので煮物に最適です。最近では、赤色や紫のカラフルな根菜も多く見られます。赤っぽい色のものは、酸味のあるものと合わせるとより赤が際立ちます。サラダにしたり、酢漬けにしたり、綺麗な色味を活かすとよいでしょう。



冬が旬の根菜を美味しく楽しみましょう！

◆参加される方は、料理教室での感染対策について下記HPより必ずご確認ください。
事前に健康チェック表を下記HPより印刷、ご記入のうえ、ご持参いただきますと受付がスムーズです。



京都女子大学 栄養クリニックHP

料理教室のお知らせ

日時 1月24日火、25日水
午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック
参加費 2000円

お申し込み期間 1月10日～16日
受付時間 10時～16時30分(土日を除く)

申込み先 ☎075・531・2136

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

テーマ 食物繊維たっぷり冬への献立