

冬の寒さに負けない！ ～体の中から温まろう～

寒い冬には、外側からだけでなく、体を内側からも温めることが大切です。

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。温かいものを食べれば体が温まると思いがちですが、食べ物によっては逆に冷やしてしまうこともあります。『体を温める食べ物』を摂って、冬の寒さを乗り切りましょう！

温

体を温める食べ物



- ・秋冬の野菜
- ・寒い地方で採れる
- ・根菜類
- ・硬いもの
- ・色の濃いもの

冷

体を冷やす食べ物



- ・夏野菜
- ・暑い地方で採れる
- ・地面の上で育つ
- ・軟らかいもの
- ・水っぽいもの



体が冷えると・・・

- ・体内酵素の働きが低下
- ・新陳代謝が低下
- ・免疫力の低下

疲れがとれない・**風邪をひきやすい体**に！

旬を食べよう！ 冬レシピ



体ポカポカあったまる♪

鮭の味噌バター焼き

< 材料 (2人分) >

- ・生鮭 2切
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 20g
- ・きのこ 適量
- ★砂糖 小さじ2
- ★味噌 大さじ1
- ★醤油、酒、みりん 各小さじ1
- ・バター 10g

- ①玉ねぎはスライス・人参は千切り・きのこはほぐすか薄切りにする。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③アルミホイルの上に、玉ねぎ・鮭・人参・きのこの順に乗せ、②の調味料をかけ、一番上にバターを乗せる。
- ④アルミホイルを閉じ、蓋をしたフライパンで中弱火で約10分蒸焼きにして出来上がり。

※切身の厚さや野菜の量で、焼き時間は加減してください。

※冷蔵庫の余った野菜(キャベツ・ピーマン等)を入れても美味しいです。



