



毎月19日は食育の日です!

♪つばめ 食育だより♪

平成25年1月19日号 NO・8



クッキング
使うお鍋は 燕産
～つばめっ子かるたより～

食べ方改善で、「冷え」知らずに!

寒さが一段と厳しくなるこの季節。食事で暖を取ることが多くなりますね。そこで、漢方医学に基づく食事法として、からだを温めたり、冷やしたりする性質をもつ食材をご紹介します。ただし、即効性はないので普段から少しずつバランスをみて、気長に取り入れるようにしましょう。

からだを温める食材

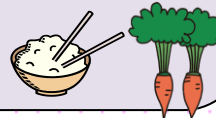
もち米(餅)、かぼちゃ、キャベツ、かぶ、ねぎ類、しょうが、にんにく、にら、香辛料(コショウ・唐辛子・シナモン)、栗、みかん、牛肉、鶏肉、黒砂糖など(冬におすすめの食材)



中間の食材

(どちらでもない性質を持つ)

うるち米、ごぼう、人参、とうもろこし、ごま、きのこ類、いも類、ピーマン、もやし、大豆、豚肉、落花生、など(一年中おすすめ)



からだを冷やす食材

きゅうり、トマト、レタス、セロリ、なす、豆腐、そば、筍、梨、バナナ、キウイ、緑茶など(夏におすすめの食材)



からだを温め、風邪を予防するドリンクあれこれ

しょうが湯

しょうがのしぼり汁と、梅干しを熱湯に加えて飲みます。(梅干しにも、疲労回復・殺菌効果があります)

くず湯

片栗粉と砂糖を混ぜて、熱湯を注ぎ、よく混ぜます。(黒砂糖や抹茶等で味付けしてもおいしい)

レモネード

はちみつとレモン汁を熱湯に溶かして飲みます。(しょうがを加えてもok)

かりん湯

砂糖漬けのかりんを熱湯に入れて飲みます。

ねぎ湯

みじん切りの長ねぎと、削り節・みそ少々を熱湯に溶き飲みます。(しょうがを加えてもok)

ゆきだるまのフキ情報



しょうがには、殺菌効果があり、皮ごと使うとさらに効果的です。チューブ状や粉末状のしょうがも市販されていますので、職場や家庭で手軽に使えます。子どもは、風邪を引くと、家族に温かい飲み物を作ってもらった経験などはありませんか? 温かい思い出とともに、この冬を乗り切りたいですね。