

食育 メール

三 条 市

体も心も ぽっかぽか 鍋料理 で健康アップ！

肌寒くなり、鍋料理が恋しい季節になりました。鍋の良さは、家にある旬の食材を入れれば、あっという間にできておいしいところ。そして健康面でも鍋料理には良さがたくさんあります。

これからの季節に、体も心も温まる鍋料理はいかがですか？

鍋料理で健康アップの理由

その1



野菜がたっぷり食べられる

鍋料理に野菜を入れるとかさが減り、生野菜よりもたくさん野菜を食べることができます。さらに、スープには水に溶けやすいビタミンやミネラルが溶け出しているため、スープまでおいしく食べられる鍋料理は栄養素の宝庫です。

その2



鍋料理とご飯だけでバランスが整う

鍋料理には、野菜やきのこ類、肉や魚、豆腐など色々な食材が入り、一品でも多くの栄養素をとることができます。ご飯と一緒に食べたり、〆(しめ)に雑炊やうどんなどの炭水化物を食べたりすれば、主食、主菜、副菜が揃ったかたちで、バランス良く食べることができます。

冬野菜は栄養満点

風邪気味な人には、「白菜」



抗酸化作用や免疫力を強化するビタミン C やミネラルが豊富。胃腸の調子を整える食物繊維も豊富です。

白菜と豚肉を重ねて
「豚肉と白菜の
ミルフィーユ鍋」



体の冷えやのどの痛み、「ねぎ」



辛み成分のアリシンは体を温める効果のほか、殺菌作用によってのどの痛みの緩和にも。

ねぎをお肉で巻いて
「くるくるネギ
ロール鍋」



チェックしてね★

色々な〆(しめ)で最後まで
おいしく食べましょう♪

その3



体の芯から温めてくれる

最後まで熱々で食べられる鍋は、これからの寒い季節にぴったりの料理です。体の内側から体温を上げることは、免疫力を高め風邪予防にもつながります。



その4



ひとりでも、みんなで食べてもおいしい

鍋料理は1人で食べてもおいしいものですが、1つの鍋を家族や仲間と囲みながら食べる食事は更においしく感じます。鍋料理は人と人が丸くなって食卓を囲み、食事の時間も温かくしてくれる素敵な料理ですね。



塩分を抑える
ひと工夫

味が染みこんだ具材やスープを飲む鍋料理は塩分が気になるところ。上手に塩分を抑えて鍋料理を楽しみましょう。



だしのうま味をいかして

市販の鍋つゆは種類も豊富でおいしいですが、食塩を多く含むので注意が必要です。昆布やかつお節からだしを取り、だしのうま味をいかした味付けにすることがおすすめです。



市販の鍋つゆの
塩分量にびっくり！

【成分表示】

一袋 700g (3~4人前)

食塩相当量

2.3g/100g

一袋あたり

16.1g

食塩相当量

1人あたり、約4g
(4人で食べた場合)



他の料理は薄味に

鍋のスープに塩分が多く含まれているので、他の料理は薄味にしたり、塩分を体から排出してくれる働きのあるカリウムを多く含む野菜や海藻を食べたりするのがおすすめです。

おすすめの1品



きゅうりとわかめの酢の物

酢を効かせてサッパリと。
わかめにはカリウムも豊富です。



しょうゆベース
の鍋に



みそベース
の鍋に



カプサイシン効果で
体ぽかぽか

旬の食材紹介

11月は大根

主に須頃、大島、石上、栗林地区で生産されています。

大根は、土の中でまっすぐに伸びると思っていませんか。実は、少しずつ回りながら成長していきます。土が固かったり、ストレスがかかりながら成長すると、らせん状にひげ根が生え辛味成分が多くなってしまいます。生産者は甘くておいしい大根になるように、土の品質を定期的に確認するなど、管理に力を入れています。甘くてみずみずしい大根を、色々な料理で楽しんでください。

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼは、二日酔いの胃もたれや胸やけに効果的！



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

最近は、色々な鍋が流行っていますね。少し前はトマト鍋やカレー鍋などが流行りましたが、最近はパクチー鍋が流行っているそうです。私がこれから作ってみたいのは、これまた少し前に流行った「大根おろしアート鍋」。大根おろしは水気をしっかり絞ることがポイントだそうです。いつもの鍋が楽しくなりそうです♪



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g未満 女性 7g未満 血圧の高い方や治療中の方 6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp