

冬の食事ポイント

☆旬の野菜を使ったあったかレシピの紹介☆

寒さによる体の冷えには、体を温める食材や血液の流れをよくする食材を食事に取り入れることが効果的といわれています。

旬の野菜を積極的にとり、風邪や年末年始の食べ過ぎ（肥満・便秘など）を予防し、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

毎月19日は食育の日



冬の旬野菜

チンゲン菜 大根 ごぼう にんじん
ほうれん草 春菊 白菜 ねぎ セロリ 等

「旬」の
メリット
・栄養価が高い
・安価で手に入る

体を温める食材

まぐろ いわし ぶり えび アナゴ 玄米 もち米
根菜類（大根、にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど）
かぼちゃ ねぎ ニラ しょうが にんにく とうがらし
カレー粉 こしょう 等

血流をよくする食材

玉ねぎ 納豆 ニラ パセリ ねぎ みょうが おくら
きくらげ いわし うなぎ 鮭 ししゃも 等

☆体質的な冷え症には、欠食や偏食、清涼飲料水の飲みすぎに注意し、一日の運動量を増やすことを合わせて行うことが改善に繋がります。

旬の野菜を使った、あったかレシピの紹介 白菜と豚肉の重ね蒸し

体を温めるには、鍋やスープなどの料理がオススメです。
また、野菜の力が減り、旬の野菜をたっぷり食べられます。

（材料）4人分

豚薄切り肉…400g
しょうゆ…大さじ2
酒・ごま油・片栗粉
…各大さじ1
A 砂糖…大さじ1/2
にんにく・しょうが
…各1片
塩コショウ…少々
白菜…1/6株
にんじん…中1/2本

しいたけ…大3枚
ニラ…1束
B 酒…大さじ2
中華だしの素
…大さじ1

（作り方）

- ①にんにく・しょうがは、みじん切りにし、白菜は2cm幅に切る。 にんじんは拍子木切り、しいたけは薄切りにし、ニラは4cm長さに切る。
 - ②豚肉とAを袋に入れて、よくもみ、30分程おいておく。
 - ③厚手の鍋に、白菜→にんじん→しいたけ→ニラ→②の順に重ねる。2回重ねたら、上からBを回しかける。
 - ④③を中火にかけ、グツグツしてきたら弱火にし、20分ほど蒸し煮にする。全体を混ぜてからいただく。
- ☆ニラの代わりに春菊を使ったり、もやしを加えてもおいしいですよ！

また、お好みで豆枝醬や一味唐辛子を混ぜて食べても◎



12月1日は「世界エイズデー」です

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別、偏見の解消を図ることを目的に制定されたもので、毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

○感染してもすぐにエイズを発病するわけではなく、早い段階でHIV感染がわかれば、治療により、発病を防ぐことができます。

☆心配なことがあれば、勇気をだして相談、検査を受けましょう☆

【エイズについての相談、エイズ検査】 ※相談、検査は匿名・無料で受けられます。

相談・検査機関	電話番号	検査日時等
美作保健所 (津山市椿高下114)	(0868) 23-9949 〈エイズホットライン〉	第1・3木曜日 9:00~11:00 (予約制) (第3木曜日は即日検査対応(その日に結果を通知)可) 〈夜間検査日〉 12月6日(木)のみ 16:00~19:00 (予約制)



〈レッドリボン〉

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。