

# 体を温めましょう



寒い日が続いています。皆さんは冷え対策をされていますか？冷えは風邪、頭痛、めまい、便秘、肩こりなど体に不調を起こします。今回は冷えの予防として、体を温める作用のある食品についてご紹介します。

体を温める食品	
野菜	玉葱、葱、にら、生姜、にんにく、人参、ごぼう、かぶ、大根、南瓜、れんこん
果物	桃、きんかん
穀類	もち米
乳製品	チーズ
嗜好飲料	日本酒、紅茶、ココア、ハーブ茶
調味料	みりん、辛子、こしょう、とうがらし、山椒、シナモン



## 冷え対策レシピ「豚肉とニラの味噌炒め」

☆ 材料 (4人分)

豚スラ	200g	料理酒	大1
玉葱	200g	味噌	30g
ニラ	100g	醤油	小1
人参	80g	みりん	大1
生姜	1片	炒め油	

表のように野菜は主に根菜類が体を温める作用があります。逆に体を冷やす作用のある野菜は夏が旬のなす、きゅうり、トマトなどが上げられますが、加熱して食べることでより作用が和らぎますので上手に取り入れましょう。また、食事だけでなく適度な運動、冷えないような服装にも気をつけて冷えを防ぎましょう。



### 12月デイ行事



### 1月デイ行事食



### 1・2月の予定

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1/1 (火) おせち料理 (入所者)            | 2/3 (日) 節分行事食 (入所者)   |
| 1/4 (金) おせち料理 (デイケア)           | 2/4 (月) 節分行事食 (デイケア)  |
| 1/7 (月) 七草粥・ぜんざい<br>(入所者・デイケア) | 2/14 (木) 2月行事食 (デイケア) |
| 1/21 (月) 1月行事食 (デイケア)          |                       |



グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成25年 第1号

