

平成 19年 11月 27日

## 身体を温める食事

今日のメニュー



### 👉 ポイント

体を温めるには、大きく二つのポイントがあります。一つ目は、体を温める成分が入った食べ物を摂ること。二つ目は、体を動かして血液を体の隅々にまで巡らせることです。体を温める食材は、簡単に言えば、冬に旬の野菜。かぶや大根・にんじんなどの根菜類です。また、カプサイシンを含む唐辛子やピーマンなどもあります。また、調理の工夫では片栗粉やくず粉などで、とろみをつけた料理が温まるようです。

体を動かすことは、日常の生活の中で、家事や通勤通学などのできることから始めてみてください。寒い冬、体を温かくして元気で過ごしたいですね。

### ❤️ 感想

・体を温める食材が身近にこんなにあるとは思わなかったです。食材の組み合わせで、いろいろな工夫ができることが勉強になりました。

(50歳代女性)

・白ねぎなどの使い方が限られていたが、ねぎの南蛮漬けが意外と美味しかったです。レパートリーが増えてよかったです。

(20歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)