

平成21年1月28日

身体を温める食事

今日のメニュー

ヨーグルトドレッシングの
サラダ



サバとごぼうの
辛味噌煮

山芋ときのこの醤油傷め

ごはん

春菊と卵のとろとろスープ

ポイント

体温が1℃下がるだけでも、免疫力の低下や基礎代謝が低下するなど、身体には色々なデメリットをもたらします。

四季のある日本には、その季節にふさわしい食べ物が育ち、それを食べる私たちの身体を健康にしてくれます。冬は、寒さを乗り切る為に、根野菜や香辛料などを上手に取り入れ、身体の中から温かくしたいですね。

感想

- 冷えが身体に色々な影響を与える事がわかりました。これからは気をつけていこうと思います。
(40歳代女性)
- 山芋は生で食べる事しか知らなかったが、油とも意外とあう事がわかりました。
(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)