

2025年2月12日

## 寒い冬を乗り切る！ 体ぽかぽかレシピ

シナモン香る  
かぼちゃ団子

宗像産玄米ごはん



温野菜の  
カラフルサラダ

根菜たっぷり  
豆乳カレースープ

白身魚の生姜あんかけ

### ♡ ポイント

寒さが厳しくなり、体の冷えにお悩みの方もいらっしゃるかと思います。体が冷えている状態が続くと、肩こり、頭痛、不眠、胃腸の不調といった様々な体の不調につながってしまいます。

体が冷える原因の一つは、血行不良です。血液は全身に熱を届ける役割があるため、血行が悪くなると冷えにつながってしまいます。血行が悪くなるのは、血液の循環を助ける筋力の低下や、ストレスや不規則な生活などの影響で自律神経が乱れることなどが原因です。そこで、冷えにくい体を作るためのポイントを4つご紹介しました。

#### ～冷えにくい体を作る食事のポイント～

- ① たんぱく質+ビタミンB6で筋肉を作る  
たんぱく質：肉、魚、大豆製品、乳製品など  
ビタミンB6：肉、魚、野菜、種実類など
- ② 血行を良くする成分をとり入れる  
生姜、にんにく、唐辛子、シナモン、ターメリック  
ビタミンE：ナッツ類、植物性の油、緑黄色野菜、魚介類
- ③ 温かい食事をする  
温かい食事は体を内から温める
- ④ 決まった時間に3食食べる  
規則正しい食生活で自律神経を整える・食事で体温を保つ

### ♡ 感想

- ・カレースープは野菜の甘さとカレー粉の辛さが合っておいしかった。体がぽかぽかになった。（60代女性）
- ・サラダにかけた手作りのごまドレッシングが簡単でおいしかった。家でもまた作ろうと思う。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）