

2020年12月9日

テーブル華やぐ クリスマスレシピ

今日のメニュー

ビール風
りんごゼリー

ごはん

ブルスケッタ

チキンロール



ほうれん草サラダ

かぶのポタージュ

♡ ポイント

年末年始は、食事量や飲酒の機会が増える時期です。季節的にも空気が乾燥し、本格的に寒さが増してくるため、体調にはいつも以上に気をつけたいところです。

食事面では「何を食べるか」だけでなく、「いつ、どのように食べるか」にも意識を向け、体調を整えていきましょう。朝昼夕の3食を、できるだけ一定の時間にとり、量の配分にもあまり差がない食べ方が理想です。そうすることで、体内時計のリズムと合わせることができ、代謝を上げて消費エネルギーの高い状態をつくります。体が熱をしっかりと産生するので、冷え症予防や免疫力アップに繋がります。

また、食事だけでなく生活リズムを整えることも大事です。当たり前なことでも、実生活では、ついついおろそかになりがちです。イベントごとの時はおいしく楽しく食べて、翌日はリセットする日を設けるなどで調整し、健康を害さないように気を付けていきましょう。

♡ 感想

- ほうれん草サラダのベーコンを使ったドレッシングがおいしかった。家にある調味料でできるので作ってみようと思う。(40歳代 女性)
- ビール風りんごゼリーが本物のビールみたいだった。子どもに作って、一緒に乾杯しようと思う。(50歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)