

管理栄養士
清岡さん

おすすめ Recipe

NO.3

《テーマ》 冷房に負けない！

～冷え性知らずのからだに～

夏が始まりましたが、外は暑くても建物の中は冷房が効いていて肌寒いとを感じる事があるのではないのでしょうか。血行不良によるからだの冷えは様々な不調にも繋がります。特に女性はからだ冷えやすいため注意が必要です。羽織やひざ掛けなども対策の一つですが、食事でもちょっとした工夫でからだを温める事ができるので実践してみたいはいかがでしょうか。

冷えとは？

血液には体内の熱を全身に運ぶ役割があります。しかし、血行が悪くなると熱が全身に運ばれず、手足や腰などの冷えの症状が起こります。血行が悪くなるのは、血液循環を助ける筋力の低下や不規則な生活、寒暖差などにより血流をコントロールする自律神経が乱れることが原因です。また、栄養不足も体内で十分に熱が作れなくなる原因となり、からだの冷えへと繋がります。

食事誘発性熱産生

食後からだ温くなるのは、食物を摂ると体内で吸収された栄養素が分解され、一部が熱エネルギーとして消費されるためです。この代謝の増加を食事誘発性熱産生といいます。

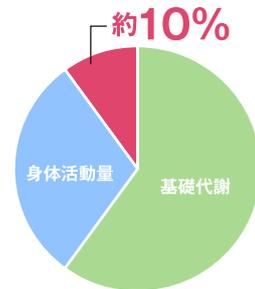
この産生された熱エネルギーは運動のエネルギーには利用できませんが、体温の維持に利用する事ができます。

食事誘発性熱産生でどのくらいエネルギーを消費するかは、栄養素の種類により異なります。(右図)

食事で大切な栄養素は、筋肉とエネルギーの材料になるたんぱく質やその代謝に必要なビタミンB6です。女性は特に男性に比べて筋肉が少ないので、これらの食材を十分に摂り、運動をして、筋力アップを目指しましょう。

また、血行促進に働くビタミンEを豊富に含むうなぎ、かぼちゃ、アーモンドなどの食材や発汗作用があるミョウガ、生姜などを積極的に取り入れて血流を改善しましょう。

食事誘発性熱産生



たんぱく質のみ食べた場合 30%
糖質のみ食べた場合 6%
脂質のみ食べた場合 4%

普段は3つの栄養素を
組合わせて食事を摂るため、
約10%が体の熱となり消費されます。



野菜: かぼちゃ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、モロヘイヤ、きゅうり、
みょうが、生姜、大葉

魚: ウナギ、アジ、アユ、アナゴ

レンジを活用することで暑い夏でも手軽に調理ができますのでおすすめです。
レンジにより火の通りが変わる場合もあるため様子を見ておこなってください。
鶏むね肉は加熱後すぐに汁を切るとパサパサになるため、
盛りつけるまで浸しておくこと、しっとりジューシーな触感になります。

Recipe ①

ポイント

ピリ辛冷やしカレーそうめん Spicy Chilled Curry Noodles



材料 | 1人分

そうめん	1束100g
玉ねぎ(角切り)	40g
みょうが(みじん切り)	10g
A 生姜(みじん切り)	10g
にんにく(みじん切り)	3g
オリーブオイル	6g
めんつゆ(3倍希釈)	16g
B カレー粉	2g
水	30ml
鶏むね肉(一口大)	75g
酒	10g
水	お肉が浸るまで
にんじん(千切り)	15g
ブロッコリー(一口大)	20g
かぼちゃ(1cm角切り)	20g
なす(半月)	20g
ミニトマト(半分)	2個
豆苗(3cmざく切り)	3g

|| 下ごしらえ >>> 鶏むね肉に酒を揉みこむ。

作り方

① **A**を合わせ、レンジで加熱する。(600w 約40秒)

② ①と**B**を合わせ、冷蔵庫で冷す。

③ 鶏むね肉を小さめのタッパーに入れ、浸るまで水を加えてレンジで加熱する。(600w 約1分)



④ 火が通ったら裏返し、冷めるまで置く。冷めたら汁に浸したまま冷蔵庫で冷やす。

⑤ にんじん、なす、かぼちゃ、ブロッコリーの順にタッパーに入れ、大さじ2の水を加え、レンジで加熱する。(600w 約1分~1分30秒) 柔らかくなったら冷水で冷やして水を切る。

⑥ お湯を沸かしそうめんをゆで、氷水でよくすすぎしめる。

⑦ お皿にそうめん、野菜を盛りつけ冷やしておいた②をかけ、豆苗を上を盛りつけて完成。



栄養素

エネルギー: 558kcal、たんぱく質: 30.3g、脂質: 9g
炭水化物: 83.9g、ビタミンB6: 0.66mg
ビタミンE: 2.8mg、食物繊維: 6.9g、塩分: 2.2g

コメント

みょうがのさわやかな香りの成分はαピネンというもので、これが発汗を促して血液循環を調節する働きがあります。血行を良くする働きがあるショウガオールが含まれている生姜と組み合わせることで、より一層からだを温めて冷えを改善します。みょうがや生姜が苦手という方も、カレー粉を使用することで食べやすく工夫しました。また、たんぱく質やビタミンB6の多いかぼちゃと一緒に摂ることでたんぱく質の代謝を促してくれます。

タレをよく合わせておくと梅干しの味が引き立ちます。
野菜とタレを合わせてから時間が経ちすぎると、
野菜から水分が出て味がぼやけてしまうので注意!

ポイント

Recipe ②

アジのたたきと 梅のさっぱりそうめん

Horse Mackerel Sashimi and Plum Chilled Noodles



材料 | 1人分

そうめん	1束100g
アジの刺身(たたき)	90g
きゅうり(千切り)	30g
オクラ(輪切り)	25g
赤パプリカ(千切り)	15g
長ねぎ(斜め薄切り)	20g
大葉(千切り)	2g
梅干し	5g
めんつゆ(3倍希釈)	10g
生姜(みじん切り)	5g
みょうが(みじん切り)	10g
水	60ml
ごま油(小さじ1と1/2)	6g
きざみのり	適量
白ごま	適量

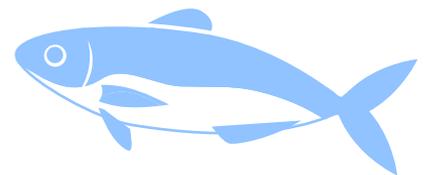
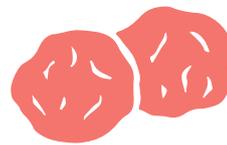
|| 下ごしらえ >>> 梅干しはたたいておく。

|| 作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② ①とアジを一緒に合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ③ お湯を沸かしそうめんをゆで、氷水でよくすすぎしめる。
- ④ お皿にそうめん、②の具を盛り、汁を回しかけ、ごま油・ごま・刻みのりを盛りつけて完成。

栄養素

エネルギー:517kcal、たんぱく質:28.4g、脂質:11.4g
炭水化物:71.2g、ビタミンB6:0.5mg、ビタミンE:2.3mg
食物繊維:5.1g、塩分:2.1g



コメント

青魚であるアジにはEPAが豊富に含まれています。これはコレステロール値を抑え、血液の流れを良くする働きがあります。EPAはアジの脂に多く含まれ、加熱すると外に流れてしまうため、生食で食べることをおすすめします。

夏バテで食欲がないときやアイスなどを食べすぎて胃腸が弱っている場合は、アジの代わりに消化吸収しやすい鶏肉(ささみやむね肉)にすると食べやすくなります。