©2025 Kraft Inc.

さくら薬局
管理栄養士

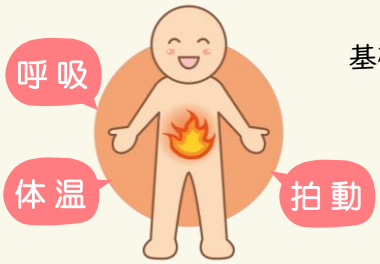
おすすめ Recipe（レシピ）

No.47

冬こそ！基礎代謝を上げよう

冬は寒くてつい家にこもり、代謝が落ちやすい季節。
基礎代謝を上げて、寒さに負けない体づくりを心掛けましょう。
代謝を上げるには運動も重要ですが、やはりきちんとした食生活がカギになります。

基礎代謝とは、『生命活動を維持するために無意識のうちに消費される最低限のエネルギー』のこと



基礎代謝量が高まれば、1日のエネルギー消費量が増えることがわかります。

つまり、基礎代謝量が高いことは、
安静にしていても消費されるエネルギー量が多く、
体温が上がり、太りにくくやせやすい体づくりにも役立ちます

▼ 基礎代謝がアップする食生活 ▼

まずはしっかり朝ごはん！

起床時は身体機能や
体温が低下しています。
朝食を食べることで
エネルギー産生が始まります。

朝食を抜くと
昼食でのエネルギー
吸収が増大し、
肥満や高血糖に
つながる

良質なタンパク質

Point
筋肉量が増えるほど
基礎代謝が上がります

筋肉をつくる元となる、
肉・魚・卵・大豆製品を
必ず食べましょう！

体を温める食品

＼エネルギー産生に関わる／
ビタミンB1

＼血行を良くする／
ビタミンE

ショーガオール
アリシン

さくら薬局では「栄養相談」や「訪問栄養指導」を実施しています。お気軽にご相談ください

Recipe

シナモンがアクセント！

生姜とカボチャの甘辛キッシュ

材料 | タルト焼型18cm1台分

	鶏ひき肉	50g
	生姜	25g
	カボチャ	120g
	オリーブオイル	小さじ1
A	醤油	大さじ1
A	酒	大さじ１
A	みりん	大さじ１・1/2
A	シナモン	小さじ1/2
B	卵	2個
B	牛乳	100g
B	こしょう	お好みで
	冷凍パイシート	1枚(100g)
	パルメザンチーズ	お好みで

作り方

1. 冷凍パイシートを冷凍庫から出しておく。
2. 生姜は粗みじん、カボチャは5mm厚さ1cm幅に切る。
3. フライパンでオリーブオイルを加熱し、粗みじんにした生姜をよく炒める。
4. ❸ に鶏ひき肉とカボチャを加えてさらに炒め、Aを入れ水気がなくなったら、火を止めて粗熱をとる。
5. オーブンを200℃に予熱する。
6. ボウルにBを入れて混ぜ、❹ を加えて泡立たないように混ぜる。
7. パイシートを伸ばし、型に敷き、フォークで底に穴をあける。※穴は貫通しなくて大丈夫です
8. ❻ を ❼ に流し入れ、お好みでパルメザンチーズをかけ、200℃のオーブンで20～25分加熱する。
9. 食べやすい大きさにカットしたら完成。

パイシートを
餃子の皮に変えると
パリパリ食感に！

栄養素（1/8切れ）

エネルギー：108kcal	糖質　：8.2g	ビタミンB1：0.04mg
タンパク質：4.4g	食物繊維：0.7g	ビタミンB2：0.10mg
脂質　：6.3g	塩分　：0.5g	ビタミンB6：0.08mg

コメント

体を温める食材である生姜やカボチャ、シナモンを使用したレシピです。
他にも代謝を高めるアミノ酸を含む鶏肉、代謝をサポートするビタミンを含む卵を使用しています。
甘じょっぱくした味付けに生姜やシナモンを組合せることでどの世代でも食べやすくしています。
寒い時期はもちろん、朝食や夕食、おもてなし料理としても場面を問わず活躍する一品です。

©2025 Kraft Inc.