

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

「冷えの改善」

こどもの健康

冷えを感じる季節は、冬が最も多く、ついで秋から冬、一日のうちでは、就寝前が多く、ついで朝です。また、寒冷時や雨天のときにひどくなります。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。

外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にすることです。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。

内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。食べ物には、体を冷やすもの（冷性）と温めるもの（温性）とがあります。温性の食べ物の代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、大豆、豆乳、コーヒ
ー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。

体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。

旬の献立

簡単 鮭とたくあんの大葉寿司

材料(1人分)

ごはん	150g
すし酢	大さじ 1 1/2
たくあん(せん切り)	約 15g
紅鮭(生)	1 切れ
塩	少々
大葉(せん切り)	2 枚
白炒りごま	小さじ 1



作り方

1. ごはんは、すし酢を合わせ、切る様に混ぜ合わせる
2. 鮭は塩をふって魚焼きグリルなどで焼く。一口大に切り、骨を取り除く
3. 酢飯にたくあんを混ぜ合わせる
4. (3)を器に盛り付け、大葉と鮭をのせ、白炒りごまをちらして召し上がれ