



令和4年

1月

No.28



## 食べてポカポカ 冬の健康づくり

新年、あけましておめでとうございます。日に日に寒さが増し、からだがかたえる季節です。

冬は、からだがかたえることにより代謝が悪くなるため、免疫力が低下しやすくなります。免疫力が低下すると、かぜなどの感染症にかかりやすくなるため、冬こそ、おいしい食事であらだを中から温め、健康づくりに取り組みましょう！

### 冬野菜であらだの中からポカポカに

秋から冬に旬を迎える野菜には、あらだを温める効果のある根菜類（にんじん、大根、ごぼう etc）があります。

また、発酵食品にもあらだを温める効果があることから、「根菜たっぷりのみそ汁」は、あらだを芯から温める一杯として、冬に最適です。



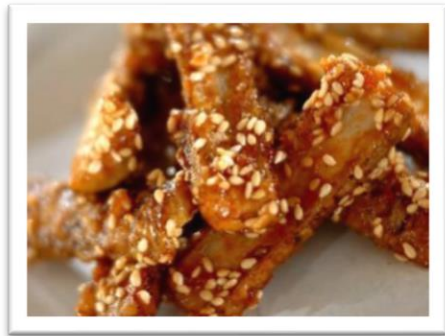
### ～気軽に 楽しく 取り入れよう～

日本人は、移り行く四季を楽しみ、季節ごとの年中行事を大切にしてきました。1月は年中行事が多く、お正月にいただく「おせち料理」や「お雑煮」、7日の人日（じんじつ）には「七草がゆ」、15日の鏡開きには「ぜんざい」などを食べ、家族の健康や、五穀豊穡を祈る風習があります。家族で行事食を味わい、年中行事を楽しんでみませんか。



### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### 揚げごぼうの甘辛あえ



あまから味で  
おやつにも最適！

#### 【材料】

- ・ごぼう 1本
- ・かたくり粉 大さじ1.5
- ・揚げ油 適量
- ・白ごま 大さじ1

#### <調味料>

- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①ごぼうはタワシできれいに洗い、長さ5cmほどに切る。太い部分は2~4等分にする。ビニール袋に切ったごぼうとかたくり粉を入れ、軽くまぶす。
- ②170℃に熱した油で色付くまで揚げる。
- ③小鍋に調味料を入れ、煮立てる。とろみがついてきたら②を加え、さっとからめる。白ごまをふって出来上がり。