

保健師だより



第 213 号
2020 年 12 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

日に日に寒さが厳しくなり温かい鍋料理が恋しくなる季節ですね。鍋料理は身体を温めてくれるだけでなく体に嬉しいことがいっぱいです。ぜひ冬のおうちごはんには鍋料理をしませんか。



鍋料理の身体にうれしいポイント



鍋一つで栄養バランスがいい！

旬の野菜やきのこ類(ビタミン・ミネラル・食物繊維)と魚介類や肉類、豆腐などの大豆製品(たんぱく質・脂質)、そして、メにごはんや麺類(炭水化物)と、様々な具材を使うので、自然と栄養バランスが整います。

身体を温める、代謝を上げる！

おすすめ具材

にんにく、しょうが、にら、唐辛子は体を温めて血流をよくし冷えの緩和やむくみを予防し、脂肪燃焼や代謝促進の効果もあります。また、キノコ類に含まれる食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、代謝を高めるビタミン B 群も豊富です。豆乳や豚肉にもビタミン B 群がたっぷり含まれています。



血糖値を上げにくく、

ダイエットにもおすすめ！

最初に野菜から食べて、次に魚や肉、豆腐などのたんぱく質の具材を食べ、メにごはんや麺などの炭水化物をとる鍋の食べ方は、血糖値を上げにくく、脂肪の増加を抑えることができます。*



*野菜の食べ始めから炭水化物を食べるまでに 10 分以上の時間差があることでこの効果を高めるといわれています！ぜひゆっくり味わいながら食べましょう！

ゆっくり食べれば、炭水化物を食べる前に満腹感を得ることができるので食べる量をセーブできます。

スープも栄養満点！ 残ったスープで 2 度おいしい！

鍋のスープは野菜や肉、魚などの出汁の旨味はもちろん、溶けだした水溶性のビタミン B 群やビタミン C も含んでいます。残ったスープは翌日の朝食のスープにするのもおすすめです。

メが遅い時間になった時は、翌朝の楽しみにとっておくのもいいかもしれませんね！

残ったスープのアレンジ方法



水炊きの出汁で味噌汁 (2 人分) 残った出汁つゆ 260ml に野菜などの具材を入れてひと煮たちしたら、お味噌小さじ 2 を溶き入れて火を止めます。

醤油や塩ベースのスープなど、すでに塩味がある場合は、スープを煮立たせた後に溶き卵をいれてかきたま汁にするのもおすすめです。



寝る前は摂ったエネルギーが脂肪として蓄えられやすくなります。就寝 2~3 時間前には食事を終えているのが理想です。