

# 食 べ も の の た め の

注目食材は…  
**大根**



1月の  
テーマ

## あなたの平熱は、何度ですか??

健康な人の平熱は、36.5度～37.1度の間です!!

現在、平熱が36度以下という「低体温」の人が増えています。低体温は、放っておくと様々な病気を招くとても危険な状態です。低体温になる原因は様々ありますが、朝食抜きもその1つです。そこで今月は、体を温めてくれる食材である大根を使った、簡単で朝食におすすめの料理をご紹介します!



### 大根たっぷりすいとん

栄養価  
(1人分)

エネルギー…243kcal 炭水化物…28.9g  
たんぱく質…7.9g 塩分…1.7g  
脂質…10.0g

#### 材料(4人分)

大根 ……300g  
かぼちゃ ……120g  
しいたけ ……2枚  
人参 ……80g  
豚肉(ばら薄切り) ……80g

薄力粉 ……80g  
だし汁 ……4カップ

〈A〉  
塩 ……少々  
味噌 ……大さじ3  
しょうゆ ……小さじ1  
みりん ……小さじ1



#### 作り方

- ①かぼちゃは、厚さ1.5cmのくし切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ②大根と人参は、厚さ5mmのいちょう切りにする。  
しいたけは、薄切りにする。  
豚肉は、長さ3cmに切る。
- ③鍋にだし汁と②を入れて、アクをとりながら10分煮る。
- ④ボウルに薄力粉と水65mlを入れ溶き、  
スプーンですくって③に落とし入れる。
- ⑤①を加えて約10分煮て、〈A〉で調味したら完成!



(写真は1人分)

#### 大根のお話

大根には、アミラーゼというでんぷんを分解する酵素が含まれており、食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防いでくれます。しかし、アミラーゼは加熱に弱いので、大根おろしのように生で摂ったほうがその効果は大きいです。また、大根の葉は、カロテンを豊富に含み、カルシウム、食物繊維、ビタミンCもたっぷり♪捨てるなんてもったいないですよ!!

## ユタカ管理栄養士からの

ひとこと♪

作成者: 戸田 裕美(管理栄養士)

### 体温と免疫の関係

体温が1度下がると…  
免疫力は**30%**  
低くなる!

免疫力が低くなると

細菌やウイルスから体を守れなくなったり、免疫の誤作動によって自分自身を傷つけてしまうことで、病気を引き起こすこともあります。

体温が1度上がると…  
免疫力は**500~600%**  
高くなる!

免疫力が高くなると

- ①血流がよくなる
- ②酵素の活性化が高まる  
(酵素は、生命活動・維持に必要)

つまり、病気になりにくい  
健康な体を維持できる!

体温は、体の免疫力を表すバロメーター!  
今年から体温測定を習慣化しましょう☆

#### しょうが湯で体ポカポカ♪

昔から天然素材の「風邪の特効薬」として知られるしょうが湯。寒い冬におすすめの一品です。

クラシエ薬品  
本葛仕立て しょうが湯  
6袋入 198円

