

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第89回)

寒さに負けない体づくりのための栄養レシピ

2022.11.10



寒い日は、体を温めるために多くのエネルギーを消費します。冬に体重が減りやすいと感じる人もいると思いますが、それは、寒さに負けないように体が働いている証拠といえるでしょう。そのため、寒い時期は暖かい時季よりも意識して食事をしっかり取らなければいけません。ダイエットしたいからといって夏と同じような食生活をする、栄養が不足し疲れやすさや集中力の低下を起こす可能性があります。冬に不足しがちな栄養素を補える食材で疲労を回復させ、免疫の働きを助けながら、体が冷えやすい季節をエネルギーギッシュに過ごしましょう。今回は、冬の体調管理に役立つお手軽レシピをご紹介します。

かぶとほうれん草のクリームスープ



でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富なかぶ。実は、白い根よりも緑の葉の方が栄養素を多く含んでいます。葉ごと調理すれば、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、疲労回復に役立つビタミン類の摂取を強化できます。かぶと同様に鉄分やビタミンCが豊富なほうれん草と合わせて、冬の時に必要な栄養素を十分に取しましょう。貧血気味の人は、肉や魚など動物性たんぱく質の食材と一緒に合わせて、さらに鉄分の吸収率を高める食事を

取るように心がけてください。

<材料/2人分>

- ・鶏もも肉……80～100g
- ・かぶ……1個
- ・ほうれん草……1束
- ・にんじん……2分の1本
- ・しめじ……2分の1パック
- ・薄力粉……大さじ2
- ・牛乳……300ml
- ・コンソメスープの素(顆粒)……大さじ1
- ・水……100ml
- ・塩……少々

<作り方>

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさにカットする
2. 野菜をよく洗って水気を切る
3. かぶ・にんじんをいちよう切りに、ほうれん草を3cmほどにカットする
4. かぶの葉も、ほうれん草と同様、3cmほどにカットする
5. しめじは石づきを取り除いてほぐす
6. 鍋で油(分量外)を温め、鶏もも肉を炒める
7. 鶏もも肉の色が変わってきたら、にんじん、かぶ、しめじを加えて炒める
8. 油が回ったら薄力粉を全体にふりかけ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める
9. 水とコンソメスープの素を加えてアクを取りながら煮る
10. 具材が柔らかくなったらほうれん草を入れて一煮立ちさせ、牛乳を加えて沸騰しないように弱火で温める
11. 塩を加えて味を調べ、出来上がり

サバと納豆のチャーハン… 続きを読む