

温活生活を始めよう！

暑かった夏が過ぎ、朝晩は涼しく感じられるようになりました。

10月に入り、夏の冷房の疲れや冷たい飲食による体の不調を自覚される方がいらっ
しゃるのではないのでしょうか。

体温が下がると、免疫力の低下や血液循環の悪化から「冷え」を感じやすくなると
言われています。

こうした「冷え」が原因で体調を崩さないよう、体の内側から温める冷え対策とし
て温活が注目されています。

温活とは、体の体温を上げて、免疫力を高め、血液の流れを良くする取り組みです。

とりわけ、温活の中で代表的な食材は生姜です。

生姜には、辛み成分「ジンゲロール」や「ショウガオール」が入り、冷えの改善に効
果があります。

そこで、生姜を使った簡単な温活レシピをご紹介します。

これから本格的な寒い季節になります。

温活を通して体の芯から体温を上げ、寒さに負けない体を作りましょう。

星野知子 料理教室講師

食育インストラクター

埼玉県地域デビュー楽しみ隊

大根飯

材料(4人分)	米	2合
	大根	200g
	にんじん	50g
	油揚げ	1枚
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	和風顆粒だし	小さじ1
	塩	少々
	細ねぎ	3本

- 作り方**
- ① 米は洗っておきます。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをします。
 - ② 大根は皮をむいて、長さ3cmの短冊切り。にんじんはみじん切り。
油揚げは長さを半分に切り5mm幅に切ります。
 - ③ 炊飯器に米と調味料と2合目盛りまでの水加減をして、大根・人参・油揚げをのせて炊きます。
 - ④ 器にごはんを盛り、小口切りの細ねぎをちらします。

きのこ具だくさんみそ汁

材料(4人分)	しめじ	70g
	えのき	70g
	まいたけ	70g
	ごぼう	70g
	豚バラ肉	70g
	だし汁	4cup
	みそ	大さじ3程
	かいわれ大根	1/2パック
	ごま油	大さじ1
	根しょうが	2かけ

- 作り方
- ① しめじは小房に分ける。えのきは長さを1/3程に切る。まいたけは一口大に分けます。
 - ② ごぼうは千切り、豚バラは細切りにします。
 - ③ 鍋にごま油を入れ、豚バラ、ごぼうを炒めます。
 - ④ だし汁を入れ温め、きのこ類を加え煮込みます。
 - ⑤ ごぼうが柔らかくなったら味噌を溶き入れます。
 - ⑥ 器に注ぎ、しょうがのすりおろしと、かいわれを添えます。

にんじんとかぼちゃのきんぴら風

材料(4人分)	にんじん	100g
	かぼちゃ	200g
	ごま油	大さじ1
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	和風顆粒だし	小さじ1/2
	すりごま白	大さじ1

- 作り方
- ① にんじんはうすく、いちょう切り。かぼちゃはにんじんより厚めのうす切りにします。
 - ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、にんじんがしんないしたらかぼちゃを加え炒めます。
 - ③ さとうと顆粒だしを加え、かぼちゃが柔らかくなったら、しょうゆをまわし入れ調味します。
 - ④ 器に盛り、すりごまをふりかけます。

