

保健センター管理栄養士の大山です。今月は身体を温めるメニューを紹介します。

以前、やまびこの料理教室で実施したメニューです。



## ●トンテキ

### <材料2人分>

- ・豚ロース2枚(約200g)
- ・ニンニク(チューブ) 0.5g
- ★ショウガ(おろし) 0.5g
- ★しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★酒 小さじ1と1/2
- ★砂糖 小さじ1と1/2
- ★ごま油 小さじ1/2
- ★こしょう 少々
- ・サラダ油 少々

### <作り方>

- ①豚ロースをスジ切りして軽く叩いて削ぎ切りし、★の調味料をまぶして20分おく。
- ②フライパンに油をひき、おろしニンニクを軽く火にかけて香りを出してから肉を焼く。
- ③両面焼いたらつけ汁を入れて焼きからめる。

## ●小松菜とニンジンのピーナッツあえ

### <材料2人分>

- ・小松菜 100g
- ・ニンジン 20g
- ・ピーナッツ 20g
- ・バター 5g
- ・しょうゆ 5g
- ・砂糖 1g

### <作り方>

- ①ピーナッツを10g(半分)を細かく刻む。残りの半分は室温に置いたバターと一緒にすりつぶす。(ピーナッツバター)
- ②小松菜は根元を落とし、3cmの長さ、ニンジンは皮むき、3cmの千切りにする。
- ③鍋を用意し、ニンジンを入れゆでる。ニンジンが柔らかくなったなら小松菜を入れ、沸騰後1分間ゆでてざるにあげる。
- ④ボウルに刻んだピーナッツ・ピーナッツバター・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、そこに小松菜とニンジンを入れあえる。

## 【身体を温めるために必要な栄養素】

たんぱく質(豚肉)：熱は主に筋肉で作られ、たんぱく質はその筋肉を作るもとになります。

ビタミンE(小松菜)：毛細血管を広げて血行を良くする働きがあります。

鉄分、マグネシウム(小松菜)：血流を調節する働きがあります。

ビタミンB1,B2(豚肉、小松菜)：身体に取り入れた栄養を熱にかえる際に必要な栄養素です。

### ◎適量飲酒のすすめ

忘年会や新年会、親族の集まりなど、年末年始は普段よりも集まりが増えます。気の置けない仲間たちと談笑していると、ついついお酒も進んでしまうこともあると思います。

「お酒に強いのか弱いのか」成人されている方なら一度は聞かれた事があるのではないのでしょうか。お酒を一口飲んだだけで顔が赤くなってしまふ、そんな人はお酒が身体に合わない方でしょう。問題は私を含め、数杯飲んでも顔も赤くならず、飲み続けられる方です。お酒に強いタイプの方は、「適量」を越えて飲みすぎてしまいやすいタイプになります。アルコールを飲みすぎると、生活習慣病を引き起こす原因になります。

たまの集まりに少し飲みすぎるのは、悪い事ではないと思います。私もお酒が好きなので「週に1日の休肝日」「短時間に多量を飲みすぎない」「長時間だらだら飲み続けない」この3つを心がけています。お酒に飲まれます、上手に付き合ってください。

(管理栄養士 大山ちひろ)

## 1日の純アルコール量 男性 40g、女性 20g 未満

$$\text{純アルコール量(g)} = \frac{\text{お酒の度数(\%)} \times \text{お酒の量(ml)} \times 0.8(\text{アルコール量})}{100}$$

