



新生 曉子 (しんじょう ときこ)

兵庫県生まれ。国立健康・栄養研究所勤務を経て、2008年から高橋尚子さん率いるチームQの食事を担当。現在はフリーの管理栄養士として、レシピ作成、栄養指導、HPの監修などを行っている。スポーツ選手を志す子どもたちに食育講座を開いたり、講演活動など多数。



カラダぽかぽかメニューで、代謝アップ、免疫力アップ

気温が下がりだんだん寒くなってくる秋。健康に冷えは大敵。体温をあげて、代謝アップをめざしましょう。

カラダを温めると免疫力もアップして、カゼをひきにくいカラダになります!!

キャロットジンジャーピラフ 260Kcal / 1人分

2合分

米……………2合
にんじん (大きめ) ……1本
しょうが (みじん切り) …大さじ2
固形ブイヨン…………1個
バター……………10g

作り方

- ①にんじんは皮をむき、みじん切りにする。米は洗って、水にひたしておく。
- ②水を切った米を炊飯器に入れて、目盛どおりに水を加えてから、にんじん、しょうが、固形ブイヨン、バターを入れて、普通に炊き上げる。

ポイント

しょうがは体温UPに効果的な食材。冬の食材であるにんじんには食物繊維が豊富に含まれているので、免疫力アップにも効果的です。

根菜ポタージュ 211Kcal / 1人分

れんこん……………5cm 長
ごぼう……………1/2 本
大根……………3cm 長
牛乳……………2 カップ
固形ブイヨン…1 個
塩・こしょう…適量
水……………1 カップ
パセリ……………適量

作り方

- ①ごぼうはこそげて、れんこん、大根は皮をむき、それぞれみじん切りにして、たっぷりのお湯で茹でる。やわらかくなったら、ザルにあける。
- ②水1カップと①をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③鍋に②と固形ブイヨンを入れて、火にかけ、沸騰してきたら牛乳を加える。
- ④塩・こしょうで味を調えたら、できあがり。盛り付けのとき、パセリを添える。

ポイント

冬の食材である根菜は体を温め、免疫力を高めるだけでなく、滋養強壮や、老化防止、消化吸収を助けてくれます。

サンマのガーリック煮込み 400Kcal / 1人分

サンマ……………2尾
にんにく (皮をむいてそのまま) …4片
酒……………大さじ2
A みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
だし汁……………1/2 カップ
ベビーリーフ……………適量

作り方

- ①サンマは頭と内臓を取りのぞいて、半分に切っておく。
- ②フライパンにAをすべて入れて、沸騰したら、①を入れ、落とし蓋をして、10分程度煮る。
- ③お皿に盛り付け、ベビーリーフを添える。

ポイント

旬のサンマは、脂ののっていてジューシーでおいしいですね。ビタミン・ミネラルが豊富。またたんぱく質も良質です。冷え性、疲労回復、体力増強にも効果が期待できます。

トマトと水切りヨーグルトのサラダ 100Kcal / 1人分

トマト (小さめ) ……2個
ヨーグルト……………1 カップ
バジルの葉……………適量
塩・こしょう……………適量
レモン……………1/4 個
オリーブオイル……………小さじ1/2

作り方

- ①ヨーグルトはペーパーに包み、重石をして、水切りヨーグルトにする。(時間によって、かたさが変わるので、お好みで)
- ②トマトは縦にスライスをして、お皿にトマトとバジルの葉を交互の並べ、①をトッピングする。
- ③塩・こしょう、レモン汁、オリーブオイルをかける。

ポイント

免疫力アップといえばヨーグルトと覚えておきましょう! 乳酸菌の力で腸内環境を整えてくれるので、かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。