



12月のテーマ 『からだを温めよう!』

本格的に寒い季節になってきました。
朝晩の冷え込みも厳しく、不調を起こしやすい時期です。
体を温めて、寒さに負けない体をつくりましょう!



～体が冷えると起こる症状～



血流が悪くなる

腰痛・肩こり

免疫力が下がる

食欲不振

内臓の働きが悪くなる

便秘・下痢



～体を温める行動～

軽い運動



血流を良くし、
筋肉量の減少も抑え
られます

湯に浸かる



40℃前後の湯に
ゆっくり浸かり
体の芯までポカポカ

起床時白湯を1杯





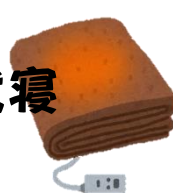
生姜やシナモンを
入れると、熱が体内
に回りさらにGOOD!

～体を温める冬野菜～



冬が旬の野菜には、体を温めるものがたくさんあります。
スープや鍋など、温かい料理にして食べればさらにぽっかぽか♪

逆に体を冷やしてしまう！間違った行動

- 毎日部屋でぬくぬく**  筋肉は体を温める大切なもの。家でだらだらし過ぎると、筋肉が減少して冷えの原因に。
- 厚手の服を着る**  厚手の服は体温調節がしづらいという難点がある。薄手の服を重ねて着たり、下半身を温めましょう。
- 電気毛布で就寝**  一晩中つけっぱなしだと、体に必要な水分を奪ってしまいます。睡眠時には切りましょう。

11月のイベント

実りの秋 お食事会

紫芋の茶巾しぼり

和栗のモンブラン

甘味

栗おこわ

きのこ汁

天ぷら盛り合わせ

春菊・さつまいも・海老

さんまのコンフィ

茶碗蒸し

柿の白和え

おしながき



12月のおすすめレシピ ~ 里芋のマヨポン酢和え ~

材料(2人分)

里芋・・・4個

かつお節・・・少々

マヨネーズ・・・大さじ2

ツナ・・・1/2缶

ポン酢・・・大さじ1/2



- ① 里芋の皮をむき、一口大に切り、電子レンジで約3分ほど加熱しやわらかくする。
- ② ボールに①の里芋と、残りの材料をすべて入れ混ぜ合わせる。

7月は『温麺ウィーク』

秋田



縮庭うどん

山梨



ほうとう

栃木



ニラそば

岩手



あんかけうどん

愛知



味噌煮込みうどん

沖縄



ソーキそば

簡単！

ソーキ風沖縄そば

材料(2人分)

うどん・・・2人分

豚バラ肉薄切り・・・200g

青ネギ・・・適量

紅生姜・・・適量

かつおだし・・・小さじ2

鶏ガラだし・・・小さじ2

みりん・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

水・・・800ml

作り方

- ① うどんは茹でて水で洗い、水気を切っておく。ネギは小口に切る。
- ② 鍋で豚バラを軽く炒め、水800mlと調味料をすべて入れて5分煮る。
- ③ 器にうどんを盛り付け②をかけた後、青ネギと紅生姜をのせる。