

かつしか知っ得メモ

No. 7

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



冬だ元気に朝ごはん！



眠さに寒さが加わって、なかなかベッドを出られない冬の朝。気温の低い冬だからこそ朝ごはんを一日を元気にスタートしましょう。

朝ごはんを食べて体温上昇！



食事をすると体が温まりませんか？

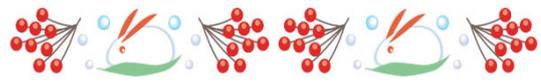
これは食事をすることで、熱量の生産が高まり体温が上昇するためです。

この現象を**特異動的作用**といいます。

たんぱく質はこの作用が最も強く約**30%**、糖質は約**6%**、脂質は約**4%**の熱量生産が高まります。

忙しい朝ですが、卵や納豆などのたんぱく質を多く含んだ食品を加えた、朝ごはんをしっかりと食べて

体を温め、寒い冬を乗り切ろうよ！！



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

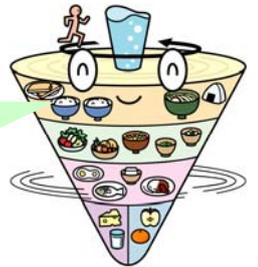
* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

No. 7

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



冬至にかぼちゃを食べて、風邪予防！！

ビタミンが豊富なかぼちゃは、冬場に長期保存ができて、ビタミン補給源として最適です。

かぼちゃには体内で**ビタミンA**に変わる**βカロテン**を多く含んでいます。βカロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を高めるとわれています。他にも**ビタミンC**や**E**、**B1**、**B2**、**ミネラル**や**食物繊維**などを含んでいます。

おいしいかぼちゃの選び方

丸のまま：かたくてずっしり重く、形がよいもの。

カットしたもの：果肉の色が濃く、わたが詰まって、種が太っているもの

かぼちゃポタージュ

材料：かぼちゃ（200g位）、玉葱（1/4個）、バター（小さじ2）、牛乳（カップ1）、コンソメ（1/2個）塩・こしょう（少々）

作り方：①かぼちゃは、わたと種をとり、一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱するか、ゆでておく。②玉葱は荒みじん切り、鍋にバターを入れよく炒める。③②にかぼちゃとコンソメ、牛乳を合わせてミキサーにかけ、鍋に戻して加熱し、塩・こしょうで味を調えて、出来上がり。

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科