

# 栄養科だより 11月号

11月に入り肌寒くなってきましたね。日中の寒暖差も激しく、体調管理にはより一層気を付けていきましょう！今回は体を温めやすい食材についてご紹介します♪

## <体を温めやすい食材は...？>

体を温める食材には、冬に旬を迎えるもの、産地が北方系であるもの、土の中でゆっくり育つものをはじめ濃い色や暖かな色のもの、発酵食品などがあります。例えば、れんこん・にんじん・ごぼうなどといった根菜類。

また、小松菜やねぎなど冬に旬を迎える野菜などが当てはまります。



## 食材の他に香辛料にも体を温める作用があります！

### ●唐辛子

唐辛子の辛さはカプサイシンによるもので、**血行を促進**して代謝を上げる作用があります。七味唐辛子やチリパウダー、ラー油など様々な調味料があり、辛味付けに便利です。

### ●生姜

辛味成分のジンゲロンが、**血行促進**と**代謝アップ**をサポート。生のままでは体を冷やすため、加熱か乾燥させて使用するのがおすすめです。

### ●シナモン

お菓子作りなどに重宝するシナモンは世界最古の香辛料の1つといわれています。漢方では「桂皮」といい、生薬として用いられます。**生姜との相性が良く**、一緒に使うと温熱作用がより期待できます。

※これらの食品の適正量については医師や管理栄養士にご相談ください。

参考文献: <https://recipe.kirin.co.jp/feature/097/>  
キリンレシピノート

## 10月の行事食



★きのこの炊き込みご飯  
★さんまの塩焼き

★山芋の梅わさび和え  
★けんちん汁  
★梨



★野菜ピラフ  
★秋のきのこシチュー

★ごぼうサラダ  
★秋のぶどう杏仁