

# 栄養科だより

2月号

春が近づいてきましたね！

今日はイタリアのミラノとコルティナ・ダンベツツオで冬季オリンピックが開催されます。オリンピックの熱と共に残りの冬を乗り切りましょう。

今回は冷え改善に関する生姜をご紹介いたします。

種類は？  
効果は？



生姜には、新生姜とひね生姜が存在し、新生姜の方が辛味が少ないのが特徴です。免疫力を高める効果、血行を促進し冷え性改善に繋げる効果、基礎代謝を上げる効果が期待されます。



生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分に血行促進作用があり、体を温める働きがある。

\*胃への刺激が強いため食べすぎには注意が必要！！  
(1日10gが目安)



## 1月行事食 “味噌ラーメン”

材料【2人分】

- ・中華麺(茹で) 260g
- ・キャベツ 30g
- ・胡麻油 6g
- ・人参 30g
- ・豚ひき肉 60g
- ・もやし 30g
- ・コーン 20g

ラーメン汁【2人分】

- ・胡麻油 4g
- ・水 240g
- ・中華だし 2g
- ・赤味噌 18g
- ・ニンニク 1g
- ・醤油 14g
- ・マーガリン 6g

### 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切りする。
- ②豚ひき肉、コーンは別で茹で、その他は一緒に茹でる。
- ③ラーメンの汁で使用する調味料を一度煮立たせる。
- ④鍋に水を入れ中華麺を茹で、水を切る。
- ⑤③に④を入れ具材を盛り付ける。

