

おすすめ健康レシピ

(令和8年2月)

## 『白菜と豚肉の生姜スープ』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。

1年の中でも特に寒さが厳しい2月、風邪やインフルエンザなどの感染症も増える季節です。外気温が低いこの時期は、体が冷えやすく不調がやすいです。体を温めるために、食事面では以下のことに気を付けたいですね。

- 1日3食しっかり食べる
- たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）は不足しないようにする  
（食事誘導性熱産生：食事をすることでエネルギーを生み出す栄養素は、たんぱく質が高いため）
- 体を温める食品を積極的に摂る

《体を温める食品》

- 冬が旬、寒い地域で採れるもの（にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれん草など）
- 生姜、ねぎ、ニンニクなどの香味野菜
- 発酵食品（みそ、納豆など）
- 未精製の食品（胚芽米、黒糖など）

中でも、生姜に含まれるジンゲロールという辛味成分に、血行促進作用があり、体を温める働きがあります。

また、生姜を加熱したり乾燥させたりすると、辛み成分がショウガオールに変化し、胃腸を刺激して内臓の働きが活発になるため、体の中から温められ、冷え性の改善につながります。

（ただ、胃への刺激が強いので、生姜の食べすぎには注意が必要です。

1日の摂取量の目安は10グラムです。）

今回は、体の内側から温まる、食べ応えのあるスープのレシピです。

### ★白菜と豚肉の生姜スープ

【材料】（2人分）

- 豚こま肉 100g
- 白菜 1/8カット
- しめじ 1/2 株
- 生姜 1片またはチューブ3cm
- 水 400ml

- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 小ねぎ 適宜

#### 【作り方】

- 豚こま肉は一口大、白菜の葉はざく切り、芯は小さめに切る、生姜は千切りにし、しめじは根元を切り落としほぐす
- 鍋にごま油を熱し、豚こま肉を炒める
- 白菜の芯、しめじ、生姜を加え、しんなりするまで炒める
- 水と鶏ガラスープの素を加え、白菜の葉も加えて煮る（生姜チューブの場合はここで加える）
- しょうゆを加えて味をととのえて、ねぎを散らしたら出来上がり

#### 【栄養】（1人分）

エネルギー : 161kcal  
たんぱく質 : 11.4g  
脂質 : 10.9g  
炭水化物 : 6.8g  
食塩相当量 : 1.2g

#### 【参考文献】

- 厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト>専門家コラム>冷え対策！体をあたためる食材、冷やす食材
- 農林水産省>消費者の部屋>消費者相談>過去の相談事例>野菜・果物>生姜