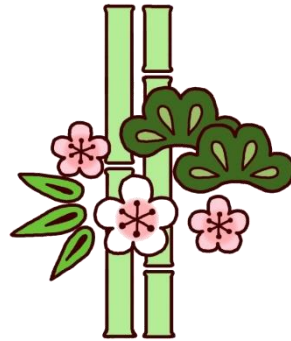


つくって食べて語ろう会

2018.1 例会



献立 新春祝膳

ぜんざい
みかん

紅白柿なます
大根 人参 柚子
干し柿 白ごま

ぶりの照り焼き 海老の姿煮
栗きんとん
サツマイモ 栗の甘露煮
厚焼き玉子
煮しめ
高野豆腐 干椎茸
こんにゃく 人参
牛蒡 蓮根 昆布巻
スナッペンどう

浅漬け

ご飯
黒米入

黒豆

茶碗蒸し
玉子 銀杏
しめじ かまぼこ
三つ葉 ユリ根

ワンポイント：冷え性改善

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化します。上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

裏へ続く

※お休みの時は早めに（278-XX85）までご連絡ください。

からだを冷やす食材



夏季が旬のもの、
 熱帯でとれるもの、精製された食品、
 加工食品など。

中庸の食材

玄米
 とうもろこし
 そば あわ ひえ
 もち
 からだを冷やしも、
 温めもしない中間の
 たべもの

からだを温める食材



寒冷な季節や地方でとれるもの、
 根菜類、発酵食品など。