

# 冬野菜で**食物繊維**をタップリとろう！

～ 善玉菌  を育てよう～

旬の食材を使って  
食事を楽しく！

今月は**白菜**と**大根**



オリゴ糖を多く含む大豆製品や  
乳酸菌を含む味噌やキムチと一緒に！

市販の

“しゃぶしゃぶのたれとキムチ”  
で味付け！

## 簡単チゲスープ

エネルギー  
98kcal  
食物繊維  
3.0g  
食塩相当量  
1.3g



電子レンジで  
作れる！



●材料：1人分

- 白菜……………100g
- キムチ……………50g
- 絹豆腐……………100g
- しゃぶしゃぶのたれ  
(ごま味)……………大さじ1
- お好みで酢や柑橘類の  
しぼり汁

●作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。豆腐も1cm幅に切る。
- ②大きめの器に、白菜・キムチ・豆腐をのせ、水を300cc入れる。
- ③しゃぶしゃぶのたれを入れて、ラップをかぶせ、レンジ（強め）で6分間温める。



- ④レンジから出して1～2分おいてラップ  
はずしできあがり。お好みで酸味を加えて  
も美味しいです。

オリゴ糖が多い  
「はちみつ」が隠し味！

## ふわふわ鶏肉団子汁

エネルギー  
155kcal  
食物繊維  
2.3g  
食塩相当量  
1.4g



●材料：2人分

- 鶏むねひき肉……………100g
  - 大根……………120g
  - にんじん……………40g
  - 長ねぎ……………1/2本  
(約50g)
  - 顆粒だし……………2.5g
  - 味噌……………大さじ1
- ～調味料A～
- 酒……………小さじ1/2
  - 塩・胡椒……………少々
  - はちみつ……………小さじ1
  - 片栗粉……………小さじ1/2

●作り方

- ①大根、にんじんは1cm角の角切りにし、水400ccと顆粒だし  
と一緒に鍋に入れて沸騰させる。
- ②長ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、調味料Aと一緒にボ  
ールに入れ、よく混ぜる。
- ③角を1cm程度カットしたビニール袋に②を入れて、①の鍋の  
中に直径約2cmくらいの球にして入れる。
- ④4～5分煮込んだら、味噌を入れてできあがり。

手を汚さず  
できます！



## 健康クイズ

表紙クイズの解答→

**B** 夕方

### 朝起きてすぐのウォーキングは危険

朝は血圧が上がり始める時間帯。寒さや前日の飲酒があると、血圧が急上昇することがあります。寝起きの体は水分不足で、血液もドロドロ状態のため、朝起きてすぐウォーキングすると、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。朝は体温が一番低くて筋肉や関節がこわばっているため、ケガのリスクもあります。朝にウォーキングする場合は、水分と朝食をとった1時間後ぐらいにしましょう。

### 運動するなら夕方がベスト。夜遅くの運動は睡眠の質が下がりやすい

日中は血圧の変動が小さく、体温も上がって筋肉や関節もほぐれています。とくに16～18時ごろは体温が一番高い時間帯で、カロリーの消費効率がよく、ケガのリスクも低くなります。さらに、夕方に運動すると夜、熟睡しやすくなって、ベストな時間帯です。

夜遅い時間に運動をすると、体が覚醒して睡眠の質が低下してしまいます。ぐっすり眠るためには、夜は静かに過ごしたいものです。

そうはいっても、夕方に時間をとれないことも多いと思います。朝や夜遅くにウォーキングする際は、水分補給とストレッチをしっかりと行い、気持ちよく歩きましょう。

