

体ぽかぽか！温かい汁物・鍋で秋の健康作り

寒くなると体が冷えやすく、肩こりや風邪、血圧の上昇にもつながることがあります。
今回は、体を内側から温めてくれる「温かい汁物・鍋料理」についてご紹介します。



温かい汁物・鍋の健康ポイント

- ✓ 体を内側からあたためる効果：血流を良くして筋肉や関節のこわばりを和らげる手助けに
- ✓ 野菜をたっぷりとれる：食物繊維・ビタミンが豊富で便秘予防や免疫力アップに
- ✓ 柔らかくて食べやすい：嚥むが弱くなってきた方にも食べやすい
- ✓ 水分補給にもなる：冬でも脱水になりやすい高齢者にはピッタリ

野菜たっぷり味噌汁レシピ

具材：にんじん、大根、白菜、しめじ、小松菜、長ネギ、じゃがいも、かぼちゃ、豆腐など。

味噌は1人あたり大さじ1。だし汁は1人あたり200ml。

作り方

- ① 小松菜などの葉物はざく切りに、にんじんなどの根菜は短冊切りに、長ねぎは斜め薄切りに、しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、火の通りにくいものから順番に入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら味噌を混ぜ合わせ、器に盛る。

塩分を控えるために
出汁をしっかりと
味噌は少なめで！



やわらか鍋レシピ

具材：白菜、長ネギ、きのこ、鶏団子、豆腐、春雨など。

鍋のだし汁はお好みでOK。（市販のものが手軽で便利です）

作り方

- ① 白菜は3～4cm幅に切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
きのこ類は石づきを切り落として食べやすい大きさに切り分ける。
- ① 鍋に好みのだし汁を沸騰させる
- ② 具材を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。

生姜を少しれると
体がぽかぽかに！

火が通りやすく
消化の良い食材が
オススメです。



寒い季節には、体を冷やさず、やさしい味の温かい汁物を♡

鍋は家族で囲む団らんにもなり、心も体も温まります。

ただし、塩分は控えめに、具材のやわらかさ、大きさにも注意して安全に楽しみましょう。



引用・参考文献
AJINOMOTO HP
基礎栄養学

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2 メールアドレス：
inami@rehapride.co.jp 電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

みなさんの「来てよかった」の声が励みです。

見学だけでもお越しください。