

- 1日 紅茶の日
- 3日 高野豆腐の日
- 6日 巻き寿司の日
- 8日 いい歯の日
- 19日 シュクリームの日
- 24日 和食の日

### 紅茶の日

#### 紅茶の効果



・リラックス効果

・食後の血糖値上昇抑制

(プラス)  
**+アレンジ** 疲労回復



冷え性改善



前回ご紹介した「柿」の  
カリウムについてご質問が  
ありました。

生柿 425mg/個



干し柿 335mg/個

# 栄養だより Vol.9

～・食べ物で冷え性改善・温活～

寒くなってきましたね。体が冷えると免疫力も低下し、疲れがとれない、夜、あまり眠れないなど体の不調を起こすと言われています。そこで、今回は体を温める食材についてご紹介します。



## 冷え性に効果的な食材

茶葉が完全発酵された**発酵茶**は、**紅茶**だけ

分類	食材						備考
根菜類	生姜	ごぼう	人参	蓮根	大根		食物繊維豊富 (カリウムは多いですが、 メニューの組み合わせで調整を)
良質のたんぱく質	牛肉	豚肉	鶏肉	魚	卵		冷え性改善だけでなく しっかり摂って栄養状態を UPさせましょう
発酵食品	紅茶	キムチ	酒粕	納豆			塩分注意(紅茶、酒粕は除く)



### 冷え性 改善するには

- 冷たい食べ物ではなく、温かい食べ物を摂りましょう。
- 湯船にしっかり浸かって身体を温めましょう。
- 運動をして、筋肉をつけましょう。

【低温やけど注意】使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などの長時間の皮膚接触に注意



### 鶏肉の紅茶煮

#### <<材料>>(4人前)

- ・鶏肉 300g
- ・紅茶 2個 (ティーバック)
- ・しょうゆ 25ml
- ・みりん 50ml
- ・酢 50ml
- ・サラダ菜 4枚
- ・トマト 4個
- ・練りからし 適量

A

◆疲労回復に効果的  
◆たんぱく質豊富



たんぱく質 19.1g  
カリウム 24.0g  
塩分 1.1g (1人分)

#### <<作り方>>

- ① たっぷりのお湯を沸かしティーパックを入れ、紅茶を出す。鶏肉を入れ30分程煮る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を数分漬ける。
- ③ スライスしてサラダ菜、トマトを盛り付け、からしを添える。

- ◆紅茶の苦味や渋みはなくて食べやすいですよ。
- ◆練りからしが良く合います。
- ◆煮汁にしょうが汁を加えてもいいでしょう。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。