

朝礼用原稿

12月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆冬の定番“鍋料理”◆◇

12月といえば、季節も秋から冬に変わり、急に寒くなる時期ですが、かぜやインフルエンザといった病気も11月に比べ、増加する傾向にあります。この季節にもっとも合うのが“鍋料理”ではないでしょうか。手軽に作れて、栄養満点。アツアツの鍋料理を囲んで、楽しく食事することで、身体も心も温まり、寒い季節を乗り切りましょう！

【おススメの鍋料理】

鍋料理といえば、定番から変わり種までバラエティーに富んでいます。

ここでは、定番のおススメ鍋料理を紹介します。

○水炊き

水炊きは、野菜を主役にしたヘルシーな鍋料理です。定番の白菜の主成分は水分ですが、栄養素をバランスよく含み、煮込むとかさが減るため、たくさんの量が食べられます。また、キノコ類は、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり、肥満防止や糖尿病に効果的です。コレステロールを分解する作用がありますので、動脈硬化や高血圧の改善に有効です。おまけに、抗がん作用もあり、正常の免疫機能を高めガン細胞の増殖を抑える優れたものです。

○もつ鍋

主役のモツには、必須アミノ酸やコラーゲンが多く含まれています。キャベツには、食物繊維が多く含まれ、便秘予防や心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防効果があります。ニラやネギに含まれる硫化アリルは、血液をサラサラしてくれ、にんにくに含まれるアリシンは、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める効果があります。また、美肌効果もあり、体が温まるので寒い季節には最適です。

○海鮮鍋

エビや貝類、タコ、イカなどに含まれるタウリンが高血圧や動脈硬化や糖尿病、心不全などの生活習慣病に対して効果が高いことで知られています。（ただし、取りすぎには注意が必要）また、肝臓の働きにもよいとされており、お酒が好きな方に相性が良いといえます。さらに、野菜もたくさん入れれば、さまざまな効果が期待できます。

鍋料理は、野菜が不足しがちな皆さんにとっても強い味方です。様々な食材を組み合わせれば、色々な効果が期待できるのではないのでしょうか。また、薬味として使われるわさび、一味・七味（食欲増進）、おろしニンニク（かぜ予防）にも色々と効果があります。ただし、鍋料理には欠かせない締め雑炊、ラーメン、うどんを含めるとついつい「食べ過ぎ」てしまったり、お酒を「飲み過ぎ」てしまうこともあります。「食べ過ぎ」・「飲み過ぎ」にくれぐれも注意して効率よく多くの栄養を摂取し、健康な強い身体を手に入れましょう。