

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのごどもと

第一三号：二〇二五年一月



日が落ちるのが早くなり、朝晩冷え込むようになりました。日中との気温差が大きく、体調管理が難しくなります。睡眠と栄養をしっかりと、寒さに負けない体を作って元気にすごしましょう。

からだの中から温めてくれる食材を食べて、温活しましょう！

食べ物には「からだを冷やすもの」と「からだを温めるもの」があり、温かい料理を食べるだけでなく、体を内側から温めてくれる食材を意識して選ぶことが、大切です。

温活に積極的に取り入れたい体を温める食材

根菜類などの冬野菜：にんじん・ごぼう・れんこん・だいこん・かぼちゃ

たんぱく質を多く含む食材：肉・魚・卵・豆腐・厚揚げ

香味野菜・スパイス：しょうが・にんにく・ねぎ・唐辛子・シナモン

寒冷地の果物：りんご・さくらんぼ・もも・みかん



根菜類など厳しい環境で育った冬野菜は、体を温める代表的な食材です。これらは、寒さから身を守るために、糖分や食物繊維・ミネラルを豊富に蓄えている点が特長です。糖質は体内でエネルギーに変わる際に熱を生み出し、食物繊維は血糖の急な上昇を抑えてエネルギーを持続させるのに役立ちます。また、ミネラルは血流や代謝の働きを支えてくれます。

たんぱく質を多く含む食材は、消化の際に、多くのエネルギーを使い、熱を生み出すため、温活に効果的です。肉や魚は、種類によってたんぱく質の量が違いますが、脂身の少ない赤身肉や赤身の魚を選ぶと効率的にたんぱく質がとれるので、おすすめです。

香味野菜・スパイスは即効性のある温活食材です。刺激成分が血管を拡張させ、代謝を活性化し、効率的に体温を上昇させます。香味野菜やスパイスは、少量でも効果が高いのが特長です。しかし、過剰に摂取すると胃腸などに負担をかける可能性があるため、摂取量に注意しましょう。

寒冷地の果物は、体を温めるとされるものが多い傾向があります。そのまま食べてもよいですが、加熱することで、甘味が増えて美味しくなるだけでなく、体を温める効果が高まります。焼きりんごやコンポート、紅茶に果物を加えてホットフルーツティーにするのも良いですね。また、ドライフルーツは水分が少なく、生の果物に比べて体を冷やしにくいとされています。噛み応えがあり満足感が得られやすいので、ヨーグルトやシリアルと一緒におやつに食べるのもよいと思います。

“からだ”を温めるスープ

根菜たっぷりジンジャースープ〈3～4人分〉

だいこん	100g
にんじん	20g
ごぼう	20g
れんこん	20g
たまねぎ	20g
(長ネギでもOK)	
鶏ひき肉	50g
水	600cc
おろし生姜	ひとかけ分
コンソメ	10g
塩	適宜

- ① だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん
たまねぎの皮を剥き、1.5cm程度のダイスに
切ります。ごぼう・れんこんは水にさらし
ます。(ごぼう・れんこんの固さが
気になる場合は、薄めにスライスします)
- ② ①で切っておいた野菜と水を鍋に入れ、
野菜が柔らかくなるまで加熱します。
灰汁がでたら取り除き、水が少なくなったら
その都度水を足してください。
- ③ ②に鶏ひき肉をいれます。菜ばしで
ほぐしながら加え、灰汁をすくい取ります。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、おろし生姜と
コンソメ、塩で味を調えて完成です。

※辛めが好みの方は、おろし生姜やこしょうを食べる時に足してもよいです。野菜は根菜だけでなく、キャベツや白菜、きのこを入れても美味しくなります。冷蔵庫に余っている野菜と一緒にコトコト煮るだけで、体もこころも元気になるスープを食べてみてはいかがでしょうか。