

今夜は

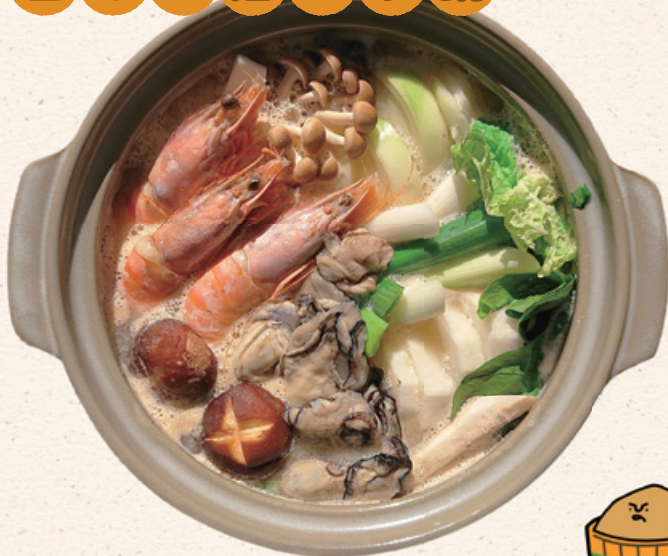
消化器ほっこり鍋

寒い季節に欠かせない鍋料理。食材を煮込むだけでおいしく食べられます。消化を助けてくれる食材を入れて、働きぶめの消化器をいたわってあげるのはいかが？

おのれの内臓を
いたわるのじゃよ



白みそ酒かす鍋



【スープ(4人前)】

- だし汁……………6カップ
- 酒かす……………60g
(お好みで)
- 白みそ……………80g
- 薄口しょうゆ…小さじ1

この鍋のポイント

酒かすは体を温める効果があります。
白みそは他のみそに比べ塩分量が少なめです。



トマトチーズ鍋



【スープ(4人前)】

- 水……………4カップ
- トマト缶……1缶
- コンソメ…大さじ2
- こしょう…少々
- ニンニク…適量(お好みで)
- チーズ……お好みで

この鍋のポイント

トマトのリコペンには抗酸化作用があり、加熱すると吸収力が高まります。
チーズには、たんぱく質とカルシウムが豊富です。



※薄味のスープです。お好みで味をお足しください

胃ほっこり



年末年始でストレスの
たまった胃にいやしの食材

大根

消化酵素の「ジアスターゼ」が胃腸の働きを助けて消化不良や胃もたれを防止します。

ジャガイモ

イモ類の中では消化が良いので、ストレスなどで弱った胃にも優しい食材です。

鶏肉

牛肉や豚肉などよりも脂質が少ないため、肉類では比較的消化しやすいです。

肝臓げんき



年中お疲れの肝臓に
パワー注入食材

イカ

アミノ酸の一種である「タウリン」には、肝臓の働きを高める効果があります。

カキ

肝臓に蓄えられる「グリコーゲン」には、肝臓の機能そのものを活性化させる効果もあります。

エビ

エビの色素の「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用※があり、肝機能の働きを向上させます。

※抗酸化作用：有害な活性酸素を除去する働き

腸すっきり



冬の運動不足で動きが
にぶりがちの腸に大掃除食材。
よくかんで食べよう!

ゴボウ

不溶性食物繊維だけでなく水溶性食物繊維も含まれており、腸の掃除に効果的です。

レンコン

食物繊維が腸を刺激し整腸作用があります。

記事の初出時、レンコンの成分をムチンと記述しましたが、科学的知見から誤りがあったため削除しました。

キノコ

エリンギ、マイタケ、エノキタケ…キノコはどれも食物繊維が豊富で、腸をすっきりさせます。