



立春を過ぎたのにもかかわらず相も変わらず寒い日が続きます。それどころか益々寒さが増してきたように感じ、春が待ち遠しい今日この頃です。寒くなると体が縮こまり、肩や腰の痛みを感じられる方もいらっしゃるようです。今回は肩こりに効果的と言われるビタミン、ミネラルを含むレシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*トマトしょうが焼き

<材料> 二人分

豚肉	160g
タマネギ	小1個
トマト	大1個
しょうが	1かけ
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
植物油	小さじ2

塩分一人あたり0.7g。  
トマトの酸味、うまみを活かすことで美味しく減塩できます。



### <作り方>

- ①タマネギは半分に切り、1cm程度の厚さにスライスする。トマトはくし切りにして、しょうがはすりおろす。
  - ②ボウルに豚肉、タマネギ、しょうが、みりん、しょうゆを入れ、全体をよくなじませる。
  - ③温めたフライパンに植物油をしき、②のタマネギを炒める。タマネギに火が通り、透き通ってきたら豚肉も炒める。この時調味液がなるべく入らないよう気をつける。
  - ④豚肉に火が通りきる前にトマトと残った調味液を入れ、豚肉に火が通ったら完成。
- \*鍋を動かすすぎるとトマトが崩れるため動かすすぎないようにお気を付けください。

### <ポイント>

寒さからくる肩こりなどは主に冷え、血行不良が影響していると言われています。今回の食材の豚肉はビタミンB1を豊富に含んでおり、疲労回復や代謝を助ける働きを持っています。また、トマトはビタミンCやクエン酸を豊富に含んでおり、こちらも疲労回復に一役買ってくれます。植物油にはビタミンEが含まれており、血行を良くしてくれる働きがあります。ビタミンEはナッツ類にも多く含まれており、植物油をひまわり油で調理するとよりビタミンEを効率よく摂取できます。しょうがは血行を良くし、体を温めてくれる食材です。寒い日が続きますのでお味噌汁などにも少しすりおろしたものをに入れていただくと体が温まります。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子