



2月4日は立春といえど、相も変わらず寒い日が続きます。インフルエンザの流行もまだまだ収まるどころを知らないようで、うがい手洗い、ご自愛下さい。冬の寒さは普段以上に栄養素を消費することがあります。今回は栄養たっぷりインフルエンザに負けないレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*タンドリーチキン

<材料> 2人分

鶏もも肉	160	カレー粉	大さじ1
エリンギ	中2本	ケチャップ	小さじ2
人参	1/2本	塩	少々
ピーマン	2個	こしょう	
ヨーグルト	100g		
しょうが	1かけ		
ニンニク	1かけ		

フラダンス15分踊った際の消費カロリーに相当するのはどれでしょう？

- a.おにぎり半分
- b.おにぎり1個
- c.おにぎり2個



<作り方>

- ①鶏もも肉は4cm角くらいに切っておく。エリンギは縦に4つずつに裂き、にんじんとピーマンは乱切りにする。しょうが、ニンニクはすり下ろしておく。
- ②ビニール袋にヨーグルト、しょうが・ニンニク、カレー粉以下の調味料を全て入れ鶏もも肉と野菜も入れてよく揉む。なじんだら冷蔵庫に入れ、1時間以上漬け込む。
- ③漬け込みが終わったらクッキングシートを敷いた天板に具材を並べ、220℃に予熱したオーブンで30分焼く。
*トースターで焼く場合1000Wで10～15分程度加熱する。ただし、人参は事前に500Wレンジで2分加熱しておく。また、焦げそうになったらアルミホイル等で蓋をして下さい。

<ポイント>

食が細くなり、タンパク質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が低下、粘膜のガード機能も弱まり外敵が侵入しやすくなります。今回のレシピではもも肉を使用していますが、胸肉へ変更するともっと高タンパクで且つ低脂肪にできます。また、今回使用しているにんじんにはビタミンAが、ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。これらは新陳代謝を高め、粘膜を健康に保つ効果が強いので免疫能を保ちたいこの時期にとっても効果的な食材です。さらに漬け込み液に使用しているヨーグルトは腸内環境を整え、これも免疫能の保持に効果があると言われてしています。

♪先月号のクイズの答え：c.7000kcal

脂肪を1g燃焼させるためには7kcalのエネルギーが必要とされており、単純計算で脂肪1kgを燃焼させるためには7000kcalのエネルギーが必要と言われています。7000kcal運動だけで消費しようとするとしョギングだと16時間かかり、食事だけ、運動だけで脂肪を減らすと言うことは非常に難しいことが分かります。

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