もりもり元気だより Vol.34

ボタニカル酵素LABO “冬”

秋の食養生は**“補養温腎”**といい、体を温める食を補って、腎臓の機能を高めることが大切と考えます。
腎は、単に排尿に関する臓器というだけでなく、人の成長・発育・生殖に関わる重要な生命力の源なのです。

寒さで体の機能が冬眠状態になり、エネルギー代謝が低下しがちになります。冷えが加わると血流が悪くなり、熱を運ぶ血液がうまく循環せず、正常な体温調整が出来にくくなります。

黒い食材で腎を温め、**ねぎ・生姜・にんにくなどの温熱性の食材**をしっかりとりましょう。

【冬酵素】 蜜柑(ミツカン)・柚子(ユズ)・檸檬(レモン)・陳皮(チンピ)・枸杞(クコ)

↑ ↑
酵素エキスの作り方はコチラ

体を温め体力を増す食や、血の巡りを良くする食を意識しましょう

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田　典香

米粉の抹茶プリン

【材料】 (2個分)

無調整豆乳	200g
米粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
抹茶パウダー	大さじ1
A　粉末黒糖	大さじ1
A　水	小さじ1
きなこ	小さじ2

【作り方】
1. [黒蜜を作る]　小さめの耐熱容器にAの粉末黒糖と水を入れ、ラップをする。
2. 電子レンジで30秒ほど加熱し、ぶくぶくしてきたら加熱をやめる。
3. [抹茶プリンを作る]
   鍋に無調整豆乳、米粉、砂糖、抹茶パウダーを入れて、泡だて器でよく混ぜる。
4. 弱火にかけ、とろみがつくまでよく混ぜる。
5. 器に２等分して冷蔵庫で良く冷やす。
6. 黒蜜と、きなこをかける。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	166kcal	たんぱく質	7.7g
脂　　質	4.0g	炭水化物	26.7g
食塩相当量	0.0g		

食レンジャー
管理栄養士
宮脇　美佳

一般社団法人 **健康応援隊**
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。
健康ヒーロー紹介 →
公式LINE →
毎月無料配信中