



令和7年1月号

# ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第04号

## 寒い季節を乗り切るごはん！

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

健康に欠かせないのは、「食事」「運動」「睡眠」と言われていますよね。その中でも生きることに絶対に欠かすことのできない「食事」。

真っ只中の冬を乗り切るために、疲れを回復できる「回復飯」や、体を温めてくれる食材の豆知識、疲れしない体の作り方のヒントなど、今回は「食事」について学んでみましょう！



### 回復飯レシピ その1

【炊飯器で参鶏湯】  
手羽先にまんべんなくフォークで穴をあける。炊飯器に1cmに切ったもち、薄切りに切ったねぎとしょうが、つぶしたにんにくを入れ、手羽先も投入。栗、酒、塩、水を入れて通常通りに炊く。



### 回復飯レシピ その2

【明日に疲れを残さない回復味噌汁】  
豚肉は2センチほどに切り、片栗粉を薄くまぶす。鍋にだし汁を入れて煮立ったら豚肉を少しずつほぐしながら加える。肉に火が通ったらくし切りにしたトマト、長ネギを加え味噌を溶き入れる。仕上げに粉山椒を。



## 体を温める食材～東洋医学の教え

東洋医学には、自然界にあるものを陰と陽に分ける考え方があります。食品についても「陽性(体を温めるもの)」「陰性(体を冷やすもの)」「間性(どちらでもない)」に分けられています。「陽性」の食材には、ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、かぶ、黒砂糖、肉、卵、味噌、納豆などがあります。また、体を温める食材には、冬に旬を迎えるもの、産地が北方系であるもの、土の中でゆっくり育つものをはじめ、濃い色や暖かな色のもの、発酵食品があります。なすやオクラ、牛乳などは陰性の食材ですが、熱を加えて食べると体が温まる食材となるそうです。

## 疲れている人は食を改善する余地アリ！

「最近疲れている」という人は、たんぱく質を適度にとること、質のいい脂質をとるため油の種類を見直すことで、疲れにくい体作りを始めてみませんか？  
魚や肉、大豆製品に多く含まれるたんぱく質は免疫機能の維持に欠かせません。また、良い脂質の代表的な食材は魚。いわしやさばなどの青魚にはオメガ3脂肪酸という抗炎症作用等をもつ栄養素が豊富に含まれているんですよ！！

### 社員もやってみたコーナー

【Mr.ヘルシーのヘルシーで身体もあったまるラーメン】

- ①3%の塩水を作り、皮を外したとりむね肉と出汁用昆布を入れて冷蔵庫で一晩置く
- ②弱火で火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、なるべく沸騰させないよう弱火で30～40分茹でる
- ③ゆで汁は塩分が高いので倍くらいに薄めてネギ生姜ニンニクを加え加熱し、好みの調味料で味を調整してスープにする
- ④トッピングにむね肉、白髪ネギ、メンマ等好きな具材とおろし生姜をのせたら、低脂肪高たんぱくで身体も温まるラーメンの完成！！



### 今月の一言

今回は私がほぼ毎日のように食べている高タンパクでヘルシーなとり胸肉を取り上げました。上記のように塩水に浸けることで色々な料理に使えますのでぜひお試しください！  
と、言うことで  
鶏肉はいいぞ！！  
なんてたって食べてもふ(とりにく)いからね！w (Mr.ヘルシー小山より)

### 次回のテーマは

2月号のテーマは「マインドフルネス」です！！

お楽しみに！！