

## LIVE

今回のテーマ

## 冬に向けた食事術

## ◆ スパイスだけじゃなく食事術も大切です。

先月のLIVEでは秋にピッタリなスパイスを取り上げましたが、今月は食事術。つまり食べ方や食事例を取り上げます。

先月のスパイスと組み合わせるなどしておいしく、効果的に取り入れたいものですね。

## ◆ 鍋料理は理想的ですが…。

まず思い浮かぶのは鍋料理。肉や魚といった動物性たんぱく質と野菜の植物性たんぱく質をバランスよく摂取できるだけでなく、身体を内側から効果的に温めることができるのがいいですね。ただし、しっかり出汁が出た鍋スープには要注意。旨味も出ていますが同時に肉や魚からは脂も出ています。また煮詰まることによって塩分も濃くなっているため、雑炊やうどんの食べ過ぎにはご注意ください（おいしいんですけどねえ…）。



## ◆ スパイスも加えて効果的に。

しょうがや唐辛子、にんにくなどの香辛料を使うのも新陳代謝を良くする手段の一つです。

鍋には唐辛子とにんにくをたっぷり使った火鍋やキムチ鍋、他にも最近人気が出てきたカレー鍋がありますね。

またカレーは鍋でなくてもおいしいものですが、市販のルーを使わずタマネギやトマトに各種スパイス（カルダモンやナツメグ、シナモンなど）を使った手作りのカレーなら、油分をカットでき香り豊かに仕上げる事ができます。

さらに少し変わった視点でドリンクというのはいかがでしょう。日本では「しょうが湯」が身近ですが、アメリカでは100%のアップルジュースにシナモンやクローブ、オールスパイスを加えて煮込む「ホットアップルサイダー」がありますし、ヨーロッパではクローブ入りのホットラムや唐辛子入りのウォッカも存在します。

ただし新陳代謝が良いからといって汗をかきすぎ風邪をひいては本末転倒。程々にしましょう。

## ◆ 旬の食材を取り入れて。



この時期おいしい食材は、牡蠣、ほうれん草、春菊、ねぎ、大根など。冬に栄養価が高まり、鍋料理ではどれもおなじみのものばかり。

魚なら、秋刀魚やさば、うなぎなどが旬を迎えます。積極的に取り入れることで免疫力を高め、病気知らずの身体で冬を乗り越えたいものですね。

