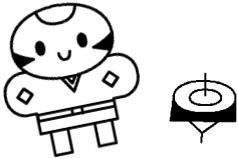


## 寒い冬も元気いっぱい過ごしましょう



寒い朝には、布団から出るにも少し勇気がいりますね。空気が冷たく、乾燥し、体調を崩しやすい季節です。バランスのよい食生活を心がけ、睡眠を十分にとって、元気な体づくりを目指したいですね。

## 鼻呼吸していますか？

冬にはインフルエンザや風邪の症状を引き起こすウィルスの活動が活発になります。その予防にはうがいと手洗いを基本とし、鼻呼吸が有効です。ウィルスの活動にとって好条件の冷たく乾燥した冬の空気が、鼻から取り入れられ、鼻腔を通る間に温められて、加湿・浄化されます。鼻呼吸ができることと、食べ物を上手に咀嚼できることには関係性があるとも言われています。この冬、意識して鼻呼吸を行ってみるのはいかがでしょうか？ お金も時間もかからない手軽な健康法です。



## 冬野菜のあま～いヒミツ

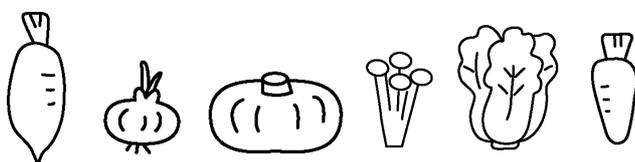
大根や白菜は旬のこの時期に甘くおいしくなりますね。ではどうして冬野菜は甘いのでしょうか？ その秘密は冬の寒さにあります。野菜は寒さで凍ってしまうのを防ぐため、糖度をあげて、葉や根に蓄えます。冬野菜には寒さを甘さに変える不思議な力があるのですね。

## 旬の野菜をたっぷり使って・・・



## 手作りルーであったかシチュー

寒い夜に、手作りのルーとたっぷりの旬の食材が入ったシチューはいかがですか？  
コトコト煮込んだ優しい味のシチューで心もお腹もポッカポカにしチューの中身には...  
鶏肉やベーコン、白菜、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、玉葱、さつまいもなどなど  
ビタミンが豊富な野菜をたっぷり使って風邪を予防します。



### \*手作りルーの材料（4人分）

バター 大さじ2

小麦粉 大さじ3

A { スキムミルク 大さじ3（1/2カップのぬるま湯で溶く）  
水 3/4カップ

スキムミルクがない場合は、

牛乳か豆乳 1/4カップ + 水 1カップでも代用できます。

### \*手作りルーの作り方

バターを溶かし小麦粉を入れ、焦がさないように注意しながら10分間弱火で炒める。

にAを加え、よくかき混ぜながら弱火で煮る。

とろりとしてきたら火をとめる。

好みの材料を炒めたところに、水1カップを加えて材料が柔らかくなるまで煮込み、牛乳（または豆乳）1カップを加え、最後に「手作りルー」を煮溶かして、塩、こしょうで味付けをすればシチューのできあがり！ 材料によって水と牛乳量を加減しながら加えて下さい。

