



冬の訪れを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
11月7日は立冬になることが多く、冬の到来を感じる時期となるため
「家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでほしい」という思いから、
ヤマキ株式会社が「鍋の日」を制定したそうです。



鍋料理の歴史

縄文時代に「土器に食材を入れて煮込んで食べる」という調理法が生まれ、江戸時代頃
「卓袱（しっぽく）料理」が中国から日本に伝わり、「鍋をみんなで囲んで食べる」
というスタイルが生まれたそうです。



鍋料理のメリット

- ・体が温まる
- ・バランスよく栄養を摂取しやすい
- ・1つの料理で野菜など数種類の食材を食べることができる
- ・油を使わずに調理ができるため、炒め物や揚げ物に比べ、カロリーが抑えられる
- ・ベジファーストが実践しやすく、血糖値の急上昇を予防する

※野菜から食べること



鍋料理のデメリット

- ・鍋つゆや付けダレにより、塩分が多くなりやすい
- ・一人分が分かりにくい
- ・炭水化物を抜いてしまう、食べ過ぎなどの恐れがある



鍋料理を作るポイント

香味野菜を使う

- ・にんにく、しょうが、にらなどを
入れることで、血流を良くし、
代謝促進効果が期待できる

適量を心がける

- ・たんぱく質（肉・魚・豆腐など）
は合わせて手のひら1枚分を目安に
- ・野菜（加熱済み）は
片手に乗る分を目安に



フタバフリーイラストHPより

減塩を意識する

- ・市販の素を天然出汁に変える
- ・タレの使いすぎに注意する
- ・柑橘類など酸味を活用する

食材を増やす

- ・お肉や魚、野菜など種類を
増やすことで、様々な栄養素が
摂取しやすい



鍋料理を上手に活用し、寒い冬を元気に過ごしましょう。

※食事制限が必要な方は、特に食べ過ぎに注意し、必要に応じて主治医へご確認ください。

参照：ヤマキ株式会社、株式会社クレディセゾン、糖尿病ネットワーク、ドラックセイムス