

11月  
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## 冷え性対策～温活～

～体の冷えは代謝が悪くなる原因・・・温活を始めましょう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
飯田友美佳さん・山崎奈々さん・  
藤川真衣さんのレシピ



### ぶりの柚子こしょう焼



【栄養価(1人分)】

エネルギー 222 kcal  
たんぱく質 14.6 g  
脂質 15.4 g  
塩分 1.5 g

+この組み合わせがおすすめ

- ・海老しょうがご飯
- ・豚汁
- ・ホットレモン

#### ※栄養ポイント※

ぶりに含まれるDHA・EPAには、血液をサラサラにして心筋梗塞や脳梗塞に繋がる血栓症を予防する効果があります。

ゆずこしょうに含まれる辛味成分には、血行を良くして冷え性を改善する効果や胃液の分泌を増加して食欲を増進させる働きがあります。

塩こうじに豊富に含まれる乳酸菌は腸内環境を整えお通じを良くします。腸内環境を整えることによって吹き出物の予防にも繋がるのでおすすめです。

リンパ腺が集まっている足の付け根の血流を良くし、冷えの原因を取り除きましょう！

～ストレッチ部位～ (股関節・内転筋) 深い呼吸を3呼吸！お試しください

膝立ちになり、膝を左右に大きく開きます。脚の付け根(股関節)が伸びているのを感じながら身体を前方に少しずつ倒します。倒す動作の際には、手を身体の前方につき、呼吸を吐きながら行いましょう。膝の開き方や体を倒す角度を調整することでストレッチ強度を変えられます。

※前方に体を倒す際に腰の反り過ぎにご注意ください！

おすすめの  
美トレご紹介





# Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## ぶりの柚子こしょう焼



### ～作り方～

- 1 《ぶりの柚子こしょう焼》  
酒、みりん、醤油を混ぜ合わせてたれを作り、ぶりを漬けておく。
- 2 フライパンに油をしき、ぶりを焼く。  
焼きあがる直前に柚子こしょうを加える。
- 3 ぶりをフライパンから取り出した後、残った付けだれをフライパンで少し煮詰め、焼きあがったぶりにはけで塗る。
- 4 お好みで柚子こしょうを添えて完成。
- 5 《かぶの塩こうじ漬》  
かぶをいちょう切りにしてさっとゆでる。
- 6 ゆでたかぶに塩こうじと昆布茶を加えて漬けておく。  
味がなじんだら盛り付けて完成。

### ～材料～ (2人分)

ぶり切り身	60g×2切
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量
柚子こしょう	少々
かぶ	70g
昆布茶粉末	一つまみ
塩こうじ	小さじ2

### 【作り方のポイント】

- ・照り焼きのたれが焦げやすいので、ぶりを焼くときは注意。
- ・照り焼きのたれを煮詰めてトロリとなるよう仕上げる。

