



# 食べて健康

## ヒートショックという言葉を知っていますか？

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患がおこることをヒートショックと呼びます。  
血圧の上下により、脳出血や大動脈解離、心筋梗塞などの病気を引き起こす原因となります。

ごぼうには、体内で発生した活性酸素によって傷つけられた血管内部のダメージを修復し、血中の脂肪の酸化を防ぐ働きがあります。  
その他、ヒートショックの予防に効果があるとされる食材には春菊やたまねぎなどがあります。

## ～ごぼうのあったかスープ～



### ＊材料＊（2～3人前）

豚ひき肉	150g
ごぼう	1/2本
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1片
ねぎ	適量
酒	大さじ1
塩コショウ	少々
だし汁	600cc
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

- ①ごぼうは斜め薄切りにし、水につける。たまねぎはざく切り。
- ②鍋に生姜と豚ひき肉を炒め、酒を入れる。
- ③豚肉の赤みがなくなったら、塩コショウを加えて、ごぼう→たまねぎの順に入れて炒める。
- ④出し汁600ccを加え蓋をする。煮立ったら灰汁を取る。
- ⑤醤油を入れ、5分煮る。
- ⑥最後にごま油を加える
- ⑦器へ移し、お好みでねぎをちらして完成。