

鍋料理

鍋料理は低カロリーでありながら満腹感と気分的な満足感がある寒い冬には欠かせない食べ物です。

鍋料理の食材は皿などに盛るときの見た目を美しくするもの、さらに味が調和するものがよいと言われています。また、からだを温める食材が沢山使われており、からだを冷やすと言われる大根や白菜も使われますが、熱を通すため気にせず食べることができます。

鍋料理のメリットは野菜をたくさん取れることです。野菜は加熱すると嵩（かさ）が少なくなるので生で食べるより多く摂取できます。また、野菜には豊富にビタミンが含まれているため風邪予防にもつながります。鍋料理の注意点はビタミンCです。ビタミンCは熱・光・水に弱い性質です。煮過ぎを避け、最後に雑炊（ぞうすい）などにして食べるとダシに流れ出したビタミンCを摂取することができます。ただし、高血圧症などで塩分制限をされている方は塩分コントロールを優先し、控えるようにしましょう。

