

NEWS

子どものからだは“温まりやすく、冷えやすい” 寒い日こそ、朝ごはんを食べてからだを温めよう！ 「めざまし茶づけ」ブランドサイトにてご紹介

株式会社 永谷園(社長:五十嵐 仁、東京都港区)は、これからの寒い季節に、お子さまの“からだを温める”ために“朝ごはん”が重要なカギを握っていることについて、「めざまし茶づけ」のブランドサイトで紹介しています。

「子どもは風の子」と言われていますが、成長過程にあるからだは、温まりやすい一方で冷えやすくもあります。“からだ冷え”ことは、健康を脅かす大敵です。今回は、芝大門いまづクリニック院長の今津 嘉宏先生に“からだを温めることの大切さや朝ごはんとの関係”について、お話を伺いました。

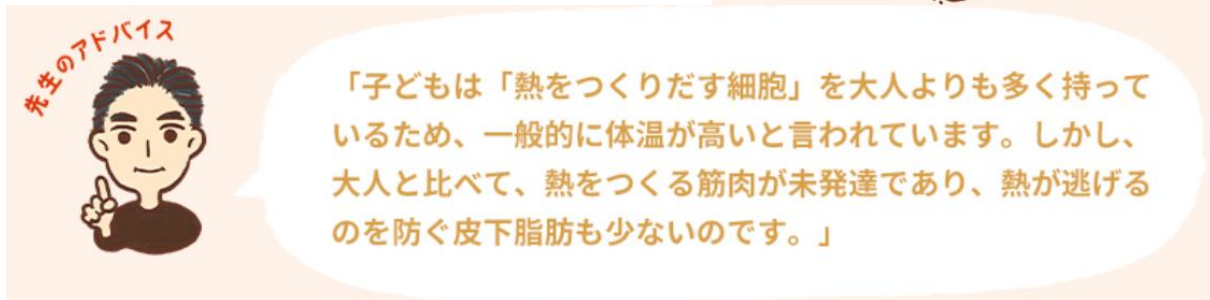
(めざまし茶づけ特設サイト:<https://www.nagatanien.co.jp/brand/ochaduke/mezamashi.html>)

知っておきたい！子どもの健康と朝ごはん

1℃違うだけでも、“暑い・寒い”と感ずるように、人間のからだは、温度に非常に敏感です。サイトでは、そのようなときにおさえておきたいポイントを、今津先生のアドバイス付きで解説しています。

(<https://www.nagatanien.co.jp/cp/heatbody.html>)

(「めざまし茶づけ」サイトより引用↓→)



寒い季節の朝にぴったり！ほかほかお茶づけレシピ

サイトでは、今津先生監修の朝ごはんに取り入れたい食材とお茶づけのアレンジレシピをご紹介します。これからの寒い季節はもちろん、気温差が大きい春先に向けても、からだを温めるためにおすすめのレシピとなっています。

(例)ブロッコリーと魚肉ソーセージの卵炒め茶づけ

使用食材 (1人分)	分量	下ごしらえ
お茶づけ海苔	1袋	
卵	1個	溶いておく
魚肉ソーセージ	1/4本	食べやすいサイズにカットしておく
ブロッコリー (冷凍)	1個	食べやすいサイズにカットしておく
サラダ油	小さじ1	
ごはん	100g	
お湯	150ml	



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、魚肉ソーセージ、ブロッコリーを加えて炒める。
- ② ①に卵を流し入れ、混ぜ合わせて、炒める。
- ③ ご飯を盛り、「お茶づけ海苔」をかけ、②のをのせ、お湯をかけたうえであがり。

監修: ^{いまづ}今津 ^{よしひろ}嘉宏 氏 (芝大門いまづクリニック院長)



病状のみでなく、その人を取り巻く環境や性格にも留意し、患者の心に寄り添う医療を実践しています。著書に『子どもの心と体を守る「冷えとり」養生(青春出版)』、『病気知らずの名医が食べている長生き朝ごはん(ワニブックス)』等があり、「からだを温める」ことの大切さを呼びかけています。

「めざまし茶づけ」とは？



「めざまし茶づけ」とは、「早く！急いで！」が口ぐせになってしまう朝のバタバタに、ササッとつくれるお茶づけを食べようという朝ごはん習慣のご提案です。朝ごはんをきちんと食べることで、朝が苦手なお子さまの3つのスイッチ(あたま、からだ、おなか)を入れることを目的としています。

(めざまし茶づけ特設サイト: <https://www.nagatanien.co.jp/brand/ochaduke/mezamashi.html>)

お問い合わせ先

お客様からのお問い合わせ先 : (株)永谷園 お客様相談室 Tel. 0120-919-454
報道各位からのお問い合わせ先 : (株)永谷園ホールディングス 広報部 Tel. 03-3432-2519