

## NEWS RELEASE



「冷え」問題に衣食住からアプローチ  
温育チャレンジ

## 冷えから身を守る「温育オリジナルレシピ」コンテスト 結果発表！ 「冷え」が本格化する季節に向けて温育レシピランチ会&ミニ講座を開催へ

砂山靴下株式会社（本社：東京都葛飾区）、養命酒製造株式会社（本社：東京都渋谷区）、伊藤超短波株式会社（本社：埼玉県川口市）、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社：東京都渋谷区）の4社が、それぞれの強みをベースにして冷えの問題に共同で取り組む「温育チャレンジ」では、内科医・石原新菜先生（医師／イシハラクリニック副院長）の指導のもと、つくばエクスプレス沿線のママネットワーク組織「ままてい」とともに、冷えに悩む母子に向けた「ママ子の温育プログラム」を展開。受講生のママたちを“温育ライフ”の伝道師となる「温育アンバサダー」として認定、活動を開始しています。

温育チャレンジは、7月31日（火）～8月17日（金）までの約2週間にわたり、冷えから身を守るために食べておきたい旬の食材として「生姜」を使った「温育オリジナルレシピ」コンテストを実施しましたが、このほどグランプリ並びに準グランプリが決定しました。

グランプリには、「ジンジャーマCHEDニア」、準グランプリには「すき焼き風 肉豆腐」が選ばれました。漢方医学、自然療法、食事療法に詳しい内科医の石原新菜先生の監修を受け、講評もいただきました。

### 【グランプリ】ジンジャーマCHEDニア



授賞した内田里夏さん親子

#### ●材料（4人分）

さくらんぼ：8個／スイカ：6ブロック／オレンジ：1個／ブルーベリー：1パック／スペアミント（飾り用）：適量  
／はちみつ：適量／レモンの絞汁：1/2個分

A（スライスしょうが：100g（約2個分）、てんさい糖：50g、水：50cc）

#### ●作り方

- ①スイカは種を取って食べやすい大きさに。オレンジは皮を向いて一口大に切り、容器に入れる。
- ②Aを鍋に入れ、20分ほど煮詰めて火を止める。粗熱が取れたら、①の容器に入れる。
- ③レモンの絞り汁を加え、はちみつを適量かけて冷蔵庫で冷やすと完成。

#### ●温育ポイント

マCHEDニアシロップにしょうがをプラスして“ジンジャーシロップ”にして体の温め効果に。

#### ●石原新菜先生講評

さくらんぼ、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、美肌効果があります。白砂糖ではなくて、体を温める効果のあるてんさい糖を使っているのがいいですね。南方産のフルーツは基本的に体を冷やす食材ですが、温める食材のてんさい糖やハチミツを使う事で中和させています。

●「ジンジャーマCHEDニア」考案の内田里夏さんからのコメント

投票していただいた皆さま、ありがとうございます。マCHEDニアは私にとって懐かしい味。母がよく作ってくれたものですが、いまでは私と娘が作り手に。シロップをジンジャーシロップに変えて温育レシピに。ジンジャー特有のシャープで爽やかな後味がくせになります。果物選びで迷ったときには、旬のものや寒い地域でとれたものを選ぶようにしています。温育チャレンジで、カラダとココロが温まりますように！

**【準グランプリ】 ごはんがすすむ！ すき焼き風肉豆腐**



受賞した塚本可奈子さん親子

●材料（大人2名、幼児2名分）

豚肉切り落とし：200g／豆腐：300g／キャベツ：1/4玉／えのきだけ：適量／酒：適量

A（しょうゆ：大さじ2、みりん：大さじ2、砂糖：大さじ1、しょうが(すりおろし)：小さじ2～3）

●作り方

- ①豚肉と豆腐は一口サイズに、キャベツはざく切りにし、えのきは茎を落として半分切る。
- ②豚肉をフライパンで炒め、色が変わりはじめたら、キャベツとえのき、酒を加えて蒸し煮する。
- ③キャベツが柔らかくなったなら、豆腐とAを加え、再度蓋をして蒸し煮する。

●温育ポイント

いつもの肉豆腐に試しにしょうがを入れてみたところ、とてもおいしく仕上がりました。

●石原新菜先生講評

しょうがを加熱することで生まれる辛味成分ショウガオールが体を深部から温めてくれます。また豆腐に含まれるイソフラボンには女性ホルモン様に作用する働きがあり、抗酸化作用もあるので美容に効果的。えのきだけには葉酸が含まれており、妊娠を考えている方におすすめ。

●「ごはんがすすむ！ すき焼き風 肉豆腐」考案の塚本可奈子さんからのコメント

多くの方にこのレシピを選んでいただけたこと、とても嬉しく思います。

そしてご覧いただき、ありがとうございます☆ これからも、温育で学んだことを、色々な場面で活かしていけたらと思います。

※グランプリ・準グランプリの結果発表は、WEBサイト「温育じかん」で9月19日（水）に配信済み。

**■レシピコンテストグランプリと準グランプリをいただく記念企画、「温育ミニ講座&ランチ会」**

「冷え」が本格化する季節に向けて10月11日（木）、温育チャレンジは千葉県柏市のららぽーと柏の葉「京葉ガス My Leafs 柏の葉」で、「温育オリジナルレシピ」コンテスト受賞を記念したランチ会及び温育ミニ講座を開催します。京葉ガス株式会社にご協力いただきます。当日はグランプリを受賞した「ジンジャーマCHEDニア」と、準グランプリの「すき焼き風 肉豆腐」の2品が楽しめるランチ会のほか、温育ミニ講座としては体を温める陰陽の食材について学べる「温育ミニ講座」付きの内容です。

<開催概要>

テーマ：陰陽の食材でほっこり温まる「温育ミニ講座&ランチ会」

日時：10月11日（木）11時～13時（120分）

場所：京葉ガス My Leafs 柏の葉（柏市若柴178-4 ららぽーと柏の葉北館3階）

講師：温育アンバサダー

定員：18組（親子）※10月9日12時申し込み締め切り

申し込み方法：温育チャレンジ公式サイト「温育じかん」(<https://www.on-iku.jp/>)の陰陽の食材でほっこり温まる「温育ミニ講座&ランチ会」申し込むフォーム(<https://on-iku.jp/mamacafe1011/>)よりお申し込みください。

参加費：1000円（税込）※参加者には「がすたんランチバック」をプレゼント。

協力：京葉ガス「My Leafs 柏の葉」

#### ■地域の温育アンバサダーによる温育講座展開について

今年度は、地域コミュニティに“温育ライフ”の浸透を図ることを視野に活動を行なっています。これまでに5月下旬には「レモンジンジャーづくり」、6月には「生姜チップスづくり」をテーマにしたワークショップ、8月には「アロマスプレーとバスボム作り」を開催、それぞれ6～8組のママ子の皆さんが参加し楽しく学びました。

・8月に千葉県柏市で開催された「温育ママカフェ」の様子



※「温育」の活動や冷え対策情報を掲載している公式サイト「温育じかん」にて  
詳細をご覧ください。

URL: <https://www.on-iku.jp/>

## <「ママ子の温育アンバサダープログラム」監修者について>



### 石原新菜（いしはら にいな）先生

1980 年長崎県生まれ。2000 年 4 月帝京大学医学部に入学。06 年 3 月卒業、同大学病院で 2 年間の研修医を経て、現在、父の石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。『女のキレイは 30 分でつくれる』（マキノ出版）など著書多数。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

## <「ままでい」について>

柏の葉を拠点に活動するママネットワーク組織。つくばエクスプレス(TX)沿線で子育てをするママたちを応援する育児情報検索サイト「ままでい」を運営。育児情報はもちろん、ママが運営する教室やサークル、イベント情報なども発信している。

●<http://mamatx.net/>

## <温育チャレンジ参画企業について>

### ■メインパートナー（4 社）

#### 砂山靴下株式会社

1963 年創業の靴下製造の老舗。4 足重ね履きなど冷え取り靴下の先駆メーカーとして知られる。「肌着としての靴下」から、「悩みを解決し、生活を少しでも心地よく楽しめるような雑貨」へ、が企業理念。

●〒124-0022 東京都葛飾区奥戸 6-27-5 ●<http://www.sunayama-socks.com/>

#### 養命酒製造株式会社

400 年以上の歴史をもつ「養命酒」を主力商品とする薬酒メーカー。「生活者の信頼に応え、豊かな健康生活に貢献する」企業理念のもと、東洋医学の「温補(おんぽ)」の考え方を取り入れ、“あたためて、おぎなう”生活スタイルを提案。

●〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25 ●<https://www.yomeishu.co.jp/>

#### 伊藤超短波株式会社

1916 年創業の老舗物理療法機器メーカー。体の内部から温める日本初の超短波治療器を開発。創業者の「菩薩行—利他の心—」の精神の下、エビデンスに基づく治療法は医療のみならず、スポーツ分野における専門治療機器として多くのアスリートをサポート。

●〒332-0017 埼玉県川口市栄町 3-1-8 ●<http://www.itolator.co.jp/>

#### 株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

「生活者を主人公とした社会の実現」を企業理念に創業以来 35 年にわたり、「生活者研究」を重ねてきたマーケティング企業。生活者の趣味や嗜好、行動様式に立脚するクラブマーケティングを活用し、生活者の QOL 向上につながるライフスタイルを提案。

●〒150-0036 東京都渋谷区南平台町 15-13 ●<http://www.jlds.co.jp/>

**「温育」とは**：東洋医学の考え方を踏まえた温めるライフスタイルで自分や家族、そして社会環境を健康に育んでいくこと。

**「温育チャレンジ」とは**：「温育」の考え方を「学び」と「体験」の観点から浸透させ、女性たちが健康で活躍する社会の実現につなげていく活動の意味。「情報学習」と「体験学習」「共同学習」を通じたクラブ型の仕組みで推進している。株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）、および砂山靴下株式会社、養命酒製造株式会社、伊藤超短波株式会社のパートナー 3 社の 4 社共同プログラムとなっている。

※最新情報は公式サイト「温育じかん」をご覧ください。URL: <https://www.on-iku.jp/>

### ●本件に関するお問い合わせ

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

温育チャレンジ運営事務局

担当：有木（ありき）

Tel:03-5457-3033 E-mail: [on\\_iku@jlds.co.jp](mailto:on_iku@jlds.co.jp)