

お天気解説 アキラのズバツと

「温暖化で変わる食生活」

鍋物 / ススメ

令和7年1月24日

江戸川区気象防災アドバイザー 藤井 聡

年が明けて寒い日が続きましたが、ここ数日は少し暖かいですね。去年は記録的な高温に終始しましたが、今年は平年並みの寒さでスタートしました。当たり前の寒さですが・・・それにしても寒く感じる日が多いです。こんな日に美味しいものは「鍋物」ですね！実は近年、温暖化の時代だからこそ鍋物が勧められているんです！

その理由は「鍋でウォームシェア」です。ウォームシェアとは、過度な暖房に頼らず「ひと工夫で暖かく過ごそう」という環境省の取り組みです。家族が鍋に集まれば暖房が1つの部屋だけで済むので省エネにつながります。仲間と鍋を囲むのもいいですね。

この寒さを乗り切るには「栄養満点！体を温める鍋料理」がおススメです。農水省では、豚肉と水菜のとろろ鍋や、鰯とニラの鍋をHPで紹介しています。長ネギ、柚子胡椒、七味唐辛子など体を温める食材を鍋に入れるとエネルギー代謝が活性化して風邪もひきにくくなるそうです。野菜など冷蔵庫の中で出番を待っている食材を鍋物に全部使いきって、食品ロスを減らすこともできますね。

「小松菜鍋」のレシピも数々紹介されていますが、料理研究家の行長万里先生による「[小松菜のり鍋](#)」を区HPで紹介しています。ぜひトライしてみてください。

小松菜のり鍋

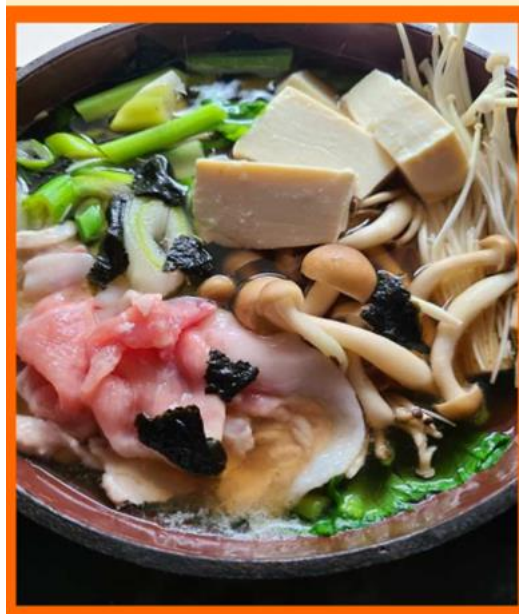


図 小松菜のり鍋(区HPより加工)

2025年01月24日11時 気象庁 発表				
日付	今日 24日(金)	明日 25日(土)	明後日 26日(日)	
東京地方	晴後曇 	曇後晴 	晴時々曇 	
降水確率(%)	-/-/10/20	20/10/0/0	10	
信頼度	-	-	-	
東京 気温 (℃)	最高	14	11	13 (10~14)
	最低	-	5	4 (1~5)

東京地方の週間天気予報

(気象庁HPから抜粋加工)

週末は雲が広がりやすいものの晴れる傾向のようです。気温も高めに推移しそうです。

クリックすると気象庁による新しい情報が見られます。