

栄養のある食事で風邪に負けずに 冬を乗り切ろう！！

風邪は万病の元で、疲労がたまっていたり、寝不足、食生活の乱れなどで、抵抗力が弱まっていると、こじらせて、気管支炎や肺炎など命に関わる病気につながる事もあります。風邪を予防するには、外から帰ってきたらすぐに「手洗い・うがい」で風邪の原因となるウイルスを排除する事が大原則！その上で、常日頃からウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

～基本は、バランスの良い食事～

体の抵抗力を高める為には、とにかくまず栄養をバランスよく食べる事です。バランスが良い食事とは・・・

風邪予防の食事エネルギーとなる糖質を多く含む**主食**

丈夫な体をつくる蛋白質を多く含む**主菜**

ビタミン・ミネラルを多く含む野菜類の**副菜**を揃えた食事をいいます。

風邪予防も含めて、健康な毎日を送るには、まずは、バランスの良い食事から。

～さらに、抵抗力を高めるには・・・～

風邪予防の為に、さらに抵抗力を高める栄養素として、

ビタミンAと**ビタミンC**をおすすめします。

風邪の原因となるウイルスは、目や鼻腔などの粘膜から侵入します。ビタミンAには、この粘膜を強化する働きがあります。

ビタミンAは、レバー・うなぎ・モロヘイヤ・かぼちゃ・ほうれん草などに多く含まれています。

また、ビタミンCはコラーゲンの生成や強度に必要な栄養素であり、コラーゲンは血管や各種細胞同士を繋ぐ働きがあります。不足すると血管や皮膚、粘膜がもろくなり、出血や感染を起こしやすくなります。ビタミンCはレモンやイチゴ・オレンジ・菜の花・ブロッコリー・カボチャ・蓮根・じゃが芋などに多く含まれています。



～風邪をひいた時の食事～

風邪をひいてしまったら、栄養補給・保温・安静に努め初期段階で治すことが一番です。体がウイルスと戦っている時は、胃腸の機能が低下しています。

アルコールや脂肪、食物繊維が多い食べ物などの消化の悪い食べ物は避けて、消化の良いお粥やうどんに、卵や低脂肪高蛋白の白身魚や鶏ささみなど組み合わせましょう。

ホットミルク、ココア、コーンスープなど食べやすいものを摂りましょう。

また、発熱や下痢が伴う時は、水分をしっかり摂る事も忘れずに！

栄養士と作るやさしい料理教室 TAKACHU KITCHEN



1月のレシピ (1人前)

ごはん
ぶりの竜田揚げ
簡単茶碗蒸し
ほうれん草のゆず和え
キウイフルーツ

一人前あたり
エネルギー 589kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 17.6g
炭水化物 79.4g
食塩 2.7g



ぶりの竜田揚げ

ぶり	50g	
しょうが		10g
酒	20g	
こいくちしょうゆ		2g
片栗粉		1g
サラダ油	1g	A
大根おろし	0.01g	
ポン酢	0.2g	
しそ	適量	
レタス	適量	
ミニトマト	2個	

- ①ぶりを一口大に切り、おろした生姜、酒、しょうゆに約15分つけておく。
- ②フライパンに油をひく。
- ③ぶりに片栗粉をまぶし、熱したフライパンに並べ、揚げ焼きする。
- ④大根をおろし、余分な水気は切っておく。
- ⑤シソは細切りにする。
(アクが強そうな場合は軽く水を通す)
- ⑥お皿にレタス、ミニトマト、ブリ、大根おろし、シソを盛る。また、大根おろしにはポン酢をかけて完成！



簡単茶碗蒸し

卵	25g (1/2個)
かつおだし	63g
白だし	6g
干し椎茸	0.8g
餅	6g
かまぼこ	7g
三つ葉	3g

ワンPOINT!!

卵を傾けたときに、
汁が濁っていたら『加熱不足』、
汁が透き通っていたら『火が通った』サインです♪



- ①かつお節でだしをとり、粗熱をとっておく。
干し椎茸は水でもどしておく。
椎茸は食べやすい大きさに切り、
餅は1cm角、
かまぼこはスライスし、
三つ葉は3~4cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を入れ、混ぜる。
そこに粗熱のとれたかつおだし、
白だしを加え混ぜ、ざるでzこす。
- ③椎茸、餅、かまぼこを器に入れ、
②の卵液に入れる。
- ④③の器にふんわりとラップをかけ、
電子レンジ200Wで15分加熱する。
竹串をさして表面から出る液体が
透明になるまで200Wで
約2分ずつ加熱する。
- ⑤最後に三つ葉を盛って完成！

ほうれん草のゆず和え

ほうれん草	45g
しめじ	15g
めんつゆ	7g
ゆず果汁	3g
ゆず果皮	1g

- ①ほうれん草は茹でて冷水で冷まし、
根を取り、5~6cm幅に切る。
- ②しめじは石づきを取り、大きければ
食べやすい大きさに切る。
切ったしめじを茹で、冷水で冷ます。
- ③ゆずの皮表面を薄く切り、細切りにする。
また、ゆずの果汁もしぼる。
- ④ほうれん草としめじをゆず果汁
めんつゆで和え、
上にゆずの皮を飾って完成。

