

Healthy. 1

2月号

「冬の食生活について考えよう」

風邪に負けないためには、どんな食事をすればいいの？

風邪に負けないように…

空気が乾燥していて、風邪をひきやすい季節です。適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を食べて元気に過ごしたいですね。特に、野菜や果物に多く含まれているビタミン類は免疫力や抵抗力を高めてくれますので、積極的に摂るようにしましょう。また、エネルギーのもとになる脂質や炭水化物は寒さを防ぎ、体を温めてくれる栄養素です。バランスのとれた食事で風邪を予防しましょう。



たんぱく質

血や肉をつくるための栄養素です。免疫力を高めてくれます。肉や魚、豆腐などに多く含まれています。



ビタミンC

からだの抵抗力を高めてウイルスを退治してくれる栄養素です。色の薄い野菜や果物に含まれています。(ほうれん草・ねぎ・いちごなど)



ビタミンA

鼻や喉の粘膜を強くしてウイルスの侵略を防いでくれる栄養素です。色の濃い野菜に含まれています。(かぼちゃ・にんじんなど)



もし、風邪をひいてしまったら…

温かく栄養のある食事をして休養をとりましょう。風邪のひきはじめに治すことが肝心です。

咳がでるとき

固い食べ物や水気の多すぎる食べ物はやめましょう。のど通りがよくトロリとして口当たりのよいゼリーや豆腐、ポタージュなどを食べましょう。



嘔吐、下痢のとき

嘔吐や下痢のときに冷たい飲み物を飲むのは控えましょう。温かいスープや冷たくないスポーツ飲料などをゆっくり飲んで水分補給しましょう。



熱があるとき

熱があると体の水分が失われやすいので、水分の多いものを食べましょう。食欲が無い時は消化がよく栄養価の高いプリンやアイスなどを食べましょう。



喉が痛いとき

カレーなどの刺激の強い食べ物は避けて、のど通りがよく栄養価が高いヨーグルトやプリンなどを食べるようにしましょう。



★スタミナ団子汁★

【材料】(4人分)

・豚肉	60g
・にんじん(中)	50g
・大根	140g
・えのきだけ	50g
・ねぎ	35g
・餅(団子状)	120g
・白味噌 大さじ2 & 1/2強	
・キムチ	50g
・だし汁	520g

【作り方】

- 1 にんじんと大根は、皮をむき 3mm 幅のいちょう切りにする。
- 2 えのきだけは、石突きを切り落とし 2cm 幅に切る。
- 3 ねぎは、小口切りにする。
- 4 にんじん、大根をだし汁の入った鍋に入れ、火にかける。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、キムチとえのきだけ、餅を加える。
- 6 餅が煮えてきたら、白味噌とねぎを加え調味する。
- 7 ぐつぐつ煮える前に火を切ってできあがり。

★ 給食では、マイルドな辛さのキムチを使用し、キムチの汁も使っています。

★ いつも作る白味噌汁に、キムチと餅が入る気持ちで作っていただけると良いと思います。

