

意外と知らない！！

## 水分補給と免疫力アップで、今年の冬は風邪知らず

風邪をひく原因は、ほとんどが喉や鼻などの粘膜にウイルスが付着し、炎症を起こすことといわれています。

冬でも風邪をひきにくい体をつくるためのポイントをまとめました。



### 風邪予防のポイントは2つ!!

その1: ウイルスは乾燥した状態が大好きです。ウイルスの体内への侵入を防ぐため、手洗いやうがいに加え、意識して水分補給を行い、体や粘膜が乾燥しないように注意しましょう。

その2: 体内に侵入したウイルスを撃退できるよう、ビタミンA・C・E(エース)【※】を積極的に摂取し、「免疫力」をつけましょう。

(※) ビタミンA、C、Eには抗酸化作用があるため、免疫力アップに働きます。



### ●乾燥対策にはこまめな水分補給!

冬場は、空気の乾燥や暖房などによりカラダは知らず知らずのうちにウイルスの好む乾燥状態になっています。冬場も十分な水分補給が必要です。



**ポイント**

お茶のカテキンには、抗菌作用があるためおすすめです。

### ●冬の定番 きりたんぽ鍋で免疫力アップ!

野菜たっぷりのきりたんぽ鍋は、ビタミンA・C・Eが揃い、きりたんぽ(ごはん)や鶏肉(たんぱく質)が食べられるバランスの良い優等生メニュー!



**ポイント**

色の濃い野菜(春菊・にんじん・小松菜・カボチャなど)でACEをとりましょう!

## 水分補給と免疫力アップが、風邪知らずの合言葉!

(上記監修:リンクアンドコミュニケーション)

## 冬を元気に！ ★12月のポイント

### 健康鍋メニュー

#### 体に優しい食事

12月はイベントや飲み会等で忙しく、健康を損ねがちです。肝臓や胃腸に優しい食事でも体を休ませてあげましょう。

##### ●肝臓

アルコールの飲みすぎや夜遅い食事、朝食抜き、ドカ食いなど生活リズムを乱す食事は肝臓に負担をかけてしまいます。たんぱく質は肝細胞の再生のために重要な栄養素です。今回は肝臓の負担となる脂質の少ない豆腐をたんぱく源としたレシピをご紹介します。

##### ●胃腸

胃腸に負担をかけないようにするためにも、繊維の多い食事は避けましょう。やわらかく煮たり、細かく切ったりといった調理方法によっても負担を減らす事が出来ます。今回は胃腸に刺激にならないような味付け、食材を使用したレシピをご紹介します。

#### おすすめメニュー

### 飲み疲れた体にやさしい とろ〜り 湯豆腐鍋

Point

肝臓に優しい

胃に優しい

ほっとする



125  
Kcal

塩分  
2.4g

調理  
時間  
15分

##### ●材料（4人分）

- ・ 絹ごし豆腐 … 2丁
  - ・ ねぎ … 1本
  - ・ 白菜 … 大きい葉3〜4枚
  - ・ えのき … 1袋
  - ・ 昆布 … 約10cm
  - ・ 重曹 … 小さじ1〜2
  - ・ ぼん酢 … 適量
- 他にも豚肉などお好みで♪

##### ●作り方

- ①鍋に水とだし昆布を入れ、火にかけます。
- ②煮立つ直前に昆布を取り出し、重曹をいれときます。
- ③食べやすく切った豆腐を入れ、他の野菜も入れ、火が通ったらぼん酢につけていただきます。
- ④だんだん豆腐がとろとろにとけてくるので、豆乳鍋として楽しめます。

#### ★体に優しいポイント★

豆腐は必須アミノ酸バランスが優れた良質なタンパク質です。消化吸収率が高いため、弱った胃にもぴったりで腸の調子も整えます。肝臓に優しい低脂肪・高たんぱくなので、忙しい時期にぴったりな鍋です。  
豆腐がとろとろに溶けてくるので食欲がわかない時にも食べやすい食感になります。豆乳鍋のような優しい味わいに。

レシピのエネルギー・塩分は「5訂日本食品成分表」を基に算出しています。

冬を元気に！ ★12月のポイント

■ 飲み会続きの肝臓をいたわりましょう

肝臓に優しい食事

●肝機能を高める栄養素

栄養素	効能	多く含まれる食品
タウリン	肝機能を高めます	牡蠣、しじみ、タコ、ホタテ、あさり、ヤリイカ、さば
クルクミン	肝機能を高めます	ウコン、ターメリック、ウコン茶、カレー粉
たんぱく質	肝機能を高めます	鱈・たい・ひらめなどの白身魚、貝類、卵、納豆・豆腐などの大豆製品

おすすめメニュー

●食事対策

忘年会など飲み会が増える時期ですが、アルコールの処理で疲れた肝臓には休養と栄養が必要になります。牡蠣やイカなどに多く含まれるタウリンには肝機能を強化する働きがあります。また、肝臓をいたわり、二日酔いなどを防ぐためにも日頃から低脂質・高たんぱくの良質なたんぱく質をとるように心がけましょう。今回オススメするレシピにもタウリンを多く含む食材を使用しており、飲んだ後も食べやすい優しい味になっています。

かき豆腐

Point

風邪対策

冷え対策

肝臓に優しい



110  
Kcal

塩分  
2.0g

調理  
時間  
20分

●材料 (1人分)

- ・かき … 100g
- ・酒 … 適量
- ・豆腐 … 100g
- ・長ねぎ … 40g
- ・昆布 … 10cm1枚
- ・だし … 1カップ
- ・みりん … 小1
- ・薄口しょうゆ … 小2
- ・かたくり粉 … 大1
- ・ゆずの皮 … 少々

●作り方

- ①かきは水洗いし、酒をふって空煎りする。
- ②豆腐は角切りにし、ねぎは3~4cm長さに切って焼き網がグリルで焼く。
- ③煮しめに昆布を敷き、その上に豆腐、かき、焼きねぎをのせて蒸気の上があった煮し器で5分煮す。
- ④なべにだし、みりん、薄口しょうゆを煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけて銀あんを作り、③にかけてせん切りにしたゆずをのせる。

★体に優しいポイント★

かきは、貝類の中でも細胞の成長に欠かせない重鉛含有量がトップクラス。



## 冬を元気に！ ★12月のポイント

### ■ 12月11日は胃腸の日です♪

#### 胃腸に優しい食事

##### ●胃腸 栄養素

栄養素	効能	多く含まれる食品
キャベジン	胃の粘膜を修復します	ぎゃべつ、レタス、セロリ、トマト、アスパラガス
ムチン	胃腸の粘膜を保護します	れんこん、里芋、長芋、山芋、オクラ、モロヘイヤ

##### ●食事対策

よく噛んで食べることによって、消化吸収もしやすくなります。食物繊維の多いものは胃腸に負担がかかってしまうので、食べすぎには注意が必要です。やわらかく調理することによって、胃の負担を減らすことが出来ます。今回ご紹介するレシピも、やわらかく煮ることによって胃に優しい食事になります。また味の濃いものや酸味の強いもの、香辛料など刺激の強いものを食べ過ぎないようにして、胃の粘膜を保護する食材を積極的に取り入れましょう。

#### おすすめメニュー

### とり雑炊

Point

胃に優しい

風邪対策

冷え対策



273  
Kcal

塩分  
2.1g

調理  
時間  
15分

##### ●材料 (1人分)

・鶏むね肉	…	80g
・にんじん	…	60g
・大根	…	60g
・ねぎ	…	40g
・しらたき	…	60g
・ごはん	…	200g
だし汁	…	2カップ
しょうゆ	…	小2
塩	…	小さじ2/5
・三つ葉	…	10g

##### ●作り方

①鶏肉はそぎ切り、にんじん、大根は短冊切り、ねぎを斜め薄切り、しらたきは適当な大きさに切る。  
②鍋にだし汁、野菜、しらたき、鶏肉を入れ火にかける。野菜が柔らかくなった後、しょうゆ、塩、ごはんを入れ一煮立ちさせる。  
③刻んだ三つ葉を散らし、汁ごと器に盛り付ける。

##### ★体に優しいポイント★

鶏肉のだしをきかせて減塩。じっくり煮てごはんのボリュームアップ。糸こんにゃくをプラスしてボリュームアップ。

冬を元気に！ ★12月のポイント

■ 12月13日はビタミンの日です♪

ビタミンの力

ビタミンには様々な働きがあり、私たちが元気に生活していくのに大切な栄養素です。今回は特に風邪対策に重要なビタミンをご紹介します。

●ビタミンの効能

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンA	のどや鼻の粘膜を正常に保ちます	レバー、うなぎ、鱈、にんじん、モロヘイヤ、かぼちゃ、あしたば
ビタミンC	抵抗力や免疫力を高めます	菜の花、パプリカ、じゃがいも、なばな、芽キャベツ、ブロッコリー、柿、はっさく
ビタミンB1・B2	エネルギー補給をサポートします	B1: 豚肉、大豆、うなぎ B2: レバー、うなぎ

おすすめメニュー

●ビタミンのおはなし

ビタミンは炭水化物や脂質、たんぱく質といった3大栄養素のようにエネルギーや体を作る成分にはなりませんが、体を健康に保つためには必要不可欠な成分です。ビタミンは3大栄養素の代謝をスムーズに進めるサポート役をしています。今回は風邪予防に働くビタミンの多いじゃがいもを使ったレシピをご紹介します。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱にも強いので、冬場の温かいメニューに取り入れるのがおすすめです。

鍋でビタミンの力！！  
和風ポトフミルク鍋

Point

風邪対策

ほっとする

簡単



439  
Kcal

塩分  
2.9g

調理  
時間  
20分

●材料（1人分）

- ・じゃがいも … 100g
- ・冷凍ミックスベジタブル … 100g
- ・ソーセージ … 60g
- ・牛乳 … 1/2カップ
- ・鍋つゆ … 1/2カップ
- ・水 … 100ml

\* 他にもおすすめ 具材 \*

- ・かぶ 白菜
- ・ベーコン ハム

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき8等分に切ります。
- ②鍋に鍋つゆをいれ、火にかけます。  
③のじゃが芋を入れます。
- ④沸騰したらソーセージと凍ったままのミックスベジタブルをいれ、更に煮ます。
- ⑤鍋が煮立ってきたら牛乳を入れ、温まったら出来上がりです。

★体に優しいポイント★

じゃがいものビタミンCは熱にも強く、豊富に含まれているので、風邪予防にはぴったりの鍋です。

にんじんにはカロテンがたっぷり含まれており、体内で必要な分だけビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つのに必要なビタミンです。

しめのオススは ゆでたパスタ♪  
お鍋がスープパスタに大変身！！



レシピのエネルギー・塩分は「5訂日本食品成分表」を基に算出しています。

## 冬を元気に！ ★12月のポイント

### ■ 12月22日は冬至です♪

#### 冬至とは

一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

昔から「冬至」の日にはゆず湯に入り、カボチャを食べれば風邪をひかないなどと言われてきました。体をよく温めて栄養のあるものを食べなさいという意味ですが、一年で最も夜が長いとされている日なので、粘りのある食材を食べると長生きするとも言われています。

ゆず湯は、血行を促進して冷え性をやわらげたり、体を温めて風邪を予防する効果があり、冬至には湯につかって病を治す・湯治(とうじ)にかけています。

かぼちゃには、カロテンやビタミンが多く含まれており、冬にビタミンなどの供給源が不足した時代はかぼちゃは貴重なものだったようです。

#### おすすめメニュー

### かぼちゃのグラタン

Point

冷え対策

スタミナ  
アップ

カルシウム



239  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
30分

#### ●材料 (1人分)

- ・かぼちゃ … 150g
- ・ウインナーソーセージ … 3本
- ・玉ねぎ … 小1/4個
- ・にんにく … 1/2かけ
- ・植物油 … 小2
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・ホワイトソース … 200g
- ・牛乳 … 1/4カップ
- ・ピザ用チーズ … 80g
- ・パセリのみじん切り … 少々

#### ●作り方

①かぼちゃは種とわたを除き、一口大の薄切りにする。ボリ袋に入れ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。

②ソーセージは斜めに2つ切る。

③玉ねぎは薄切りに、にんにくは粗みじん切りにし、油を熱したフライパンでしんなり炒め、①を加えてひと炒めし、塩、こしょうをふる。

④ボウルにホワイトソースを入れて牛乳を加え、加熱せず泡立て器でなめらかに混ぜる。

⑤キャセロールなどの耐熱容器に植物油少々(分量外)を塗り、②を少量敷き、③、④を入れて平らにならし、残りの②を流し入れる。

⑥⑥にチーズを敷き、200度のオーブンで約20分、チーズにこんがり焼き色がついたら取り出し、パセリを散らす。

#### ★体に優しいポイント★

かぼちゃに含まれるビタミンEには、血流をよくする働きがあります。牛乳やチーズなどの乳製品に含まれるカルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる働きがあります。