

今年の冬も元気に過ごそう！ 水分補給と美味しい食事で風邪対策♪

風邪やインフルエンザが流行するこの季節…
寒い冬も元気に過ごせる食事対策ってありますか？



風邪に負けないからだづくり

毎日のうがい・手洗いも大切ですが、風邪をひきにくくする体づくりのポイントをご紹介します！

ポイント



- ① **栄養補給** バランスのよい食事が免疫システムをバックアップ！
- ② **水分補給** ウイルスは乾燥が大好き！意識して水分を補給しましょう。
- ③ **十分な休養** 体力低下は風邪につながってしまいます。

野菜にはビタミンが豊富に含まれていますが、その中でも風邪予防に有効なのが、『**エースビタミン**』と呼ばれる**ビタミンA・C・E**です。これらのビタミンは抗酸化作用が強いので、免疫機能を高めます。積極的に**野菜のパワー**を活用して風邪に負けないからだづくりをしましょう！

野菜パワーをもっと食卓に！



野菜は**1日350g**食べるのが理想です。

冬にオススメ



生のままで目標量を食べるのは大変なので工夫してみましょう♪

もっと

旬の食材で免疫力アップ！

右図のように旬の野菜には、栄養素もたっぷり含まれています。旬の食材をうまく取り入れることが、より健康を守る手助けになります。

もっと野菜の力に注目してみましょう！

スープ・シチュー

溶け出したビタミンもまるごと摂ることができます。



鍋

薬味の生姜や辛子にはからだを温める働きもあります。



冬が旬のほうれん草のビタミンC含有量で比べてみると…

夏採り：20mg

↓ **3倍！**

冬採り：60mg

旬の野菜パワー！



風邪予防に最適な旬の食材を次ページからご紹介いたします♪

冬が旬のおいしい食材

旬の食材には栄養成分もたっぷり！美味しく食べて風邪知らず♪

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれん草	●	●									●	●
大根	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
れんこん	●	●									●	●
鱈	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
みかん	★										★	★

野菜

旬の野菜の美味しい食べ方や保存の仕方から、気になる栄養素まで毎月ご紹介します♪

ほうれん草

12月にご紹介♪

各種ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、特に鉄分は牛レバーに匹敵するほど！女性に嬉しい食材です♪



大根

1月にご紹介♪

『煮ても漬けても生でも』食べられる優れたもの！根にも葉にも栄養素がたっぷり含まれています。



ブロッコリー

2月にご紹介♪

鉄やカルシウム、ビタミンが豊富に含まれています。実はキャベツの親戚なんですよ！



その他にも…

れんこんや小松菜、長ネギ、白菜、山芋、水菜の旬は冬になります。これらの野菜は鍋の具材にもピッタリです。旬の食材で季節のメニューを楽しみましょう♪

魚介

鱈(たら)



脂質が少なく、タウリンが含まれています。時期的にちり鍋や寄せ鍋がオススメです、和・洋・中すべてのメニューに合います！

※タウリン…肝機能を高めます

その他にも…



ひらめや、ぶり、カニ、牡蠣、あんこう、ふぐの旬は冬になります。寒さが増すにつれ、ますます脂がのります。野菜同様、鍋にぴったりです！

果物

みかん

ビタミンCが豊富なので、肌荒れや風邪予防に役立ちます。食べ過ぎると体を冷やす原因になってしまうので、1日に2～3個までにしておきましょう。



もっと旬を楽しみましょう♪

技術が発達し、1年中食べられる食材が増えましたが、『旬』の食材は『美味しい・栄養たっぷり・値段が安い』と嬉しいことづくしです！



旬をもっと美味しく! ★12月のポイント

今月は… ほうれん草①

11～1月の冬場は霜があたり、寒くに耐えるために葉が凝縮し肉厚になるため、甘みや旨み、栄養価も増します。1年中手に入る野菜ですが、今まさに食べごろのほうれん草を楽しみましょう♪
まずは美味しく食べるための見分け方や保存方法をご紹介します!

美味しい選び方・保存方法

●選び方

- ・葉の緑が鮮やかなもの
- ・みずみずしく張りのあるもの
- ・莖や株元が折れているものはそこから傷みがすすむので避けます

●保存方法

・新聞紙に包んで、風通しがよく日が当たらないところで保存します。

(夏はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存)

・すぐに使わないときはゆでて3～4cm長さに切り、1回分ずつに分けて密閉容器に入れて冷凍します。2～3週間は保存が可能です。

※ 炒め物⇒半解凍 お浸し⇒解凍



ほうれん草使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

ほうれん草たっぷりチャーハン

Point

ほうれん草
の力

カルシウム

主食



366
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・ごはん	…	240g
・ほうれん草	…	200g
(A)		
{ にんにくのみじん切り	…	小さじ1/2
{ ちりめんじゃこ	…	大さじ2
{ オリーブ油	…	大さじ1 1/2
・卵	…	大1個
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々

●作り方

- ①ほうれん草は細かく刻む。
- ②中華なべにAを入れて香ばしく炒め、割りほぐした卵を加える。すぐに温かいご飯を加えて手早くかき混ぜながら炒める。
- ③ほうれん草を加えて強火で炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

★体に優しいポイント★

ほうれん草とじゃこで、カルシウムも強化されます。ほうれん草は葉っぱの部分のみ使うことで、色よく仕上がります。じゃこはカリカリに炒ることで、食感が増しおいしさも倍増です♪

旬をもっと美味しく！ ★12月のポイント

今月は… ほうれん草②



冬のほうれん草は夏に比べてより時間をかけて育てるため、葉や茎にたっぷりと養分を蓄えます。そのため夏に比べて抗酸化ビタミンや鉄などの含有量が多いのです。美味しさや栄養素がぎゅっと詰まった時期なんですね。このページではほうれん草に含まれる冬に嬉しい**栄養素**をご紹介します！

ほうれん草の冬に嬉しい栄養素

ビタミンC

●はたらき

抵抗力・免疫力を高める

有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化ビタミンです。



風邪対策

ビタミンB₁・B₂

●はたらき

エネルギーの代謝に関与

ごはんなどに含まれる糖質がエネルギーに変わるのをサポートします。



疲労回復

ほうれん草使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

ほうれん草とツナのおろしあえ

Point

ほうれん草
の力

簡単

副菜



48
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
5分

●材料（2人分）

・ほうれん草	…	160g
・ツナ(ノンオイル缶)	…	40g
・大根おろし	…	100g
・醤油	…	小さじ1 1/2
・酢	…	小さじ1

●作り方

①ほうれん草はゆでで3cmに切り、ツナは汁気を切る。

汁気を切った大根おろしと混ぜ合わせ、器に盛り酢醤油をかける。

★体に優しいポイント★

ほうれん草に含まれる鉄は大根に含まれるビタミンCにより吸収が高められます。また大根に含まれる酵素は、でんぷんの消化を助けます。普段のお浸しを大根おろしであっさり仕上げました♪

冬をもっと元気に！ ★12月のポイント

12月20日は… ビタミンの日

冬に嬉しいビタミン



冬は風邪やインフルエンザの流行、乾燥による肌荒れや寒さによる冷えが気になります。これらの予防には**ビタミンACE(エース)**がとても効果的です。今回はこの3つの栄養素についてご紹介します。ビタミンの日を機に、意識的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

ビタミンA



●はたらき

鼻やのどの粘膜を保護する

※B-カロテンは体内で**ビタミンA**に変わり、働きます

●多く含む食材

にんじん かぼちゃ レバー
卵 牛乳 チーズ

ビタミンC



●はたらき

抵抗力・免疫力を高める
コラーゲンの合成に必須

●多く含む食材

ブロッコリー れんこん 小松菜 ほ
うれん草 果実類

ビタミンE



●はたらき

末梢血管を広げ血行をよくする
抗酸化作用

●多く含む食材

かぼちゃ アーモンド うなぎ
キングサーモン

ビタミンたっぷりレシピ

美味しく手軽にビタミン補給♪

チンゲンサイと豚肉の炒め物

Point

ビタミン
ACE

野菜
たっぷり

副 菜



145
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・チンゲンサイ	…	2株
・パプリカ	…	1/4個
・にんにくの芽	…	5本
・豚肉(しょうが焼用)	…	80g
塩・こしょう	…	各少々
・植物油	…	小さじ2
・酒	…	小さじ2
・中華スープの素	…	小さじ1/2

●作り方

- ①チンゲンサイ、パプリカ、にんにくの芽は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ③フライパンを熱し、2を入れて焼く。焼き色がついたら1、油を加えて強火で炒め、スープの素酒で調味する。

★体に優しいポイント★

チンゲン菜にはβ-カロテンやカルシウムが豊富に含まれています。また、にんにくに含まれるアリシンは豚肉のビタミンB1の吸収を助けてくれます。強火でサッと炒めて、さっぱり味でもりもり食べましょう！

冬をもっと楽しく! ★12月のポイント

12月22日は… **冬至**

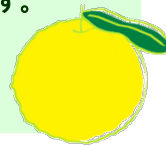
冬至ってどんな日?

冬至のいわれ

冬至は太陽の位置が1年で最も低くなる日です。冬至では古くから『柚子湯に入り、かぼちゃを食べれば風邪をひかない』といわれてきました。『冬至』と『湯治』をかけ、体を温めるために柚子湯に入り、ビタミンなどの供給源が少ない冬を乗り越えるために栄養満点のかぼちゃを食べるといふ賢人の知恵からきているようです。

食事の後は柚子湯に

柚子の製油成分には血行を促進して体を温める作用や、新陳代謝を高めて冷えを改善する働きがあります。香りによるリラックス効果も期待できます。寒い夜もあたたかく過ごせるようにぜひお試しください!



風邪予防に有効な**ビタミンACE(エース)**(前ページ参照)が豊富に含まれており、特に免疫力を高める**ビタミンC**に関しては、かぼちゃを100g食べると、1日の所要量の半分近くを満たしてくれます。これからの寒い季節を乗り越えるためにぜひ取り入れてみてください。

冬至に食べたいレシピ

かぼちゃメニューで風邪しらず♪

あずきとかぼちゃのいとし煮

Point

冬至

かぼちゃの力

副菜



148
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 1/6個
- ・ゆであずき … 80g
- (A)
 - { 三温糖 … 大さじ1
 - { 醤油 … 小さじ1強
- ・水 … 1/2カップ

●作り方

- ①かぼちゃは種を取って皮をとるところ削り落とし、一口大に切り揃える。
- ②なべにゆであずき(あればそのゆで汁)、かぼちゃ、A、水を加えて煮立て蓋をして弱火で15分煮る。かぼちゃに火が通ったら強火にし、ホクホクに煮る。

★体に優しいポイント★

かぼちゃに豊富な**ビタミンE**には、抗酸化作用や血行をよくする働きがあります。かぼちゃとあずきの甘さがちょうどよく、ほっくり上品なあじわいです。三温糖の風味をいかして薄味でも満足感のある仕上がり♪

冬を元気に！ ★12月のポイント

スペシャル鍋メニュー

12月の
オススメ



今月の鍋は…

鱧ちい鍋

鱧の栄養成分

鱧は肝臓に優しい低脂質・高蛋白の食材であり、肝機能を高めるタウリンが含まれています。タウリンは水溶性なので、出来れば、煮汁も一緒にとりましょう。アルコールを摂取する機会が増える忘年会シーズンにピッタリの鍋メニューです。

つけダレ・薬味で楽しむ鍋

数種類のつけダレや薬味を用意して楽しみましょう！

辛さも自分で調整できるので、お子様がいるご家庭でも安心して食べることができます。定番の生姜や紅葉おろしのほか、今話題の『食べる調味料』などもぜひお試しください♪

家族団らん鍋レシピ

熱々鍋を食べて寒い冬も元気に♪

鱧ちい わさび塩ぽん酢

Point

鱧の力

みんなで
ワイワイ

アレンジ



- 材料 (4人分)
- 鱧(切り身) …… 大4切れ(400g)
 - お好みで白子・真子(生鱧子) …… 適宜
 - 白菜 …… 1/6個
 - ネギ …… 2本
 - 椎茸・しめじ …… 各1パック
 - 春菊 …… 1束
 - 昆布 …… 15cm角

<わさび塩ぽん酢>
生わさび…大さじ1/2 塩…大さじ1強
スタチやカボスの絞り汁…90ml
みりん…45ml

<薬味>
大根おろし…1カップ 薬味ネギ(刻んだもの)…1/3カップ

●作り方

- ①白菜は葉と軸を分け、食べやすい大きさに切り、ネギは斜め切りにする。椎茸・しめじは石づきを取って、切る。春菊は根を切り落として食べやすい大きさに切っておく
- ②みりんは耐熱容器に入れ、500wの電子レンジで30秒程加熱しておく。
- ③ボウルに生わさびと塩を入れ、スタチやカボスの絞り汁を溶かすように混ぜ合わせる。ここに②のみりんを加え、混ぜ合わせる。
- ④水2Lと昆布を土鍋に入れて火にかけ、沸いてきたら昆布を取り出し、ネギ、白菜の軸、椎茸を入れて煮る。軽く火が通ったら残りの具材を入れてさらに加熱する。
- ⑤器にわさび塩ぽん酢と薬味をいれ、煮えた具を取り、できあがり！

★体に優しいポイント★

鱧には肝機能を高めるタウリンが含まれています。淡白な鱧の味とわさびのピリッとした辛味が相性抜群です。普段の味とはちょっと異なるぽん酢でお楽しみください♪