

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ため、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	●	●									●	●
たら	■										■	■
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

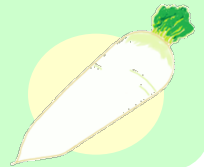
各種ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、特に鉄分は牛レバーに匹敵するほど！女性に嬉しい食材です♪



12月にご紹介♪

大根

『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。



1月にご紹介♪

ブロッコリー

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！



2月にご紹介♪

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)

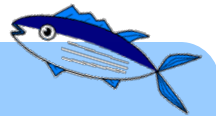
脂質が少なく、タウリンが含まれています。時期的にちり鍋や寄せ鍋がオススメです。和・洋・中すべてのメニューに合います！



※タウリン…肝機能を高めます

その他にも…

ひらめ、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！



うどんすき鍋

Point

野菜
たっぷり

簡単

ひとり鍋



334
Kcal

塩分
5.7
g

調理
時間
15分

●材料 (1人分)

・鶏もも肉	...	80g
・白菜	...	1/16株
・長ねぎ	...	1/4本
・しめじ	...	1/4パック
・にんじん	...	適量
・木綿豆腐	...	1/4丁
・うずらの卵	...	適量(2~4個)
・エバラすき焼のたれ	...	75ml
・うどん(ゆで)	...	1玉



●作り方

①鶏もも肉はひと口大に切る。長ねぎは斜め切りに、しめじは小房に分けておく。にんじん、白菜は一口大に切っておく。木綿豆腐は水切りをして、一口大に切っておく。

②小なべに「すき焼のたれ」を入れて火にかけ、具材を入れて煮込み、出来上がり。

★体に優しいポイント★

鍋に材料を入れて煮込むだけなので、忙しいときに嬉しい一品です。夜食として食べるときは、胃腸に負担がかからないように、鶏肉の皮は除き、うどんも半玉に抑えましょう！

(出典元:「おいしいレシピ」(<http://www.ebarafoods.com/recipe/index.php> エバラ食品))

ぶり大根

Point

大根の力

ビタミンB群

主菜



355
Kcal

塩分
3.3
g

調理
時間
35分

●材料 (2人分)

・ぶり	...	2切れ		
・大根	...	1/2本(500g)		
・米	...	大さじ1		
(A)	{	酒	...	大さじ4
		しょうゆ	...	大さじ2 1/2
		みりん	...	大さじ1 1/2
		三温糖	...	大さじ1 1/2
		しょうがの薄切り	...	4~5枚
・大根の葉	...	適宜		

●作り方

①ぶりは1切れを3つに切り分ける。なべに3カップの湯を沸かし火を止める。そこへぶりを一度に加えて霜降りし、冷水にとり出して手早く血合いなどを洗い流す。

②大根は皮付きのまま一口大の乱切りにする。なべに米と水、大根を入れて火にかける。煮立ったらふたをして火を弱め、大根がやわらかくなるまで約15分ゆでる。水洗いして水気をふきとる。

③なべに1、Aを入れて中火にかける。煮汁をときどきかけながら10~12分煮、いったんぶりを取り出す。

④③のなべに2を加え、弱火で4~5分煮る。ぶりを戻し入れ、さらに1~2分強火で煮つめる。

⑤大根の葉はゆでて4~5cm長さに切る。4とともに器に盛り合わせ、煮汁をかける。

★体に優しいポイント★

大根に含まれる消化酵素アミラーゼには、胃腸の消化を助ける働きがあります。また、ぶりに多く含まれているビタミンB群には、エネルギー代謝をサポートする働きがあります。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chounryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

フレッドサラダ

Point

簡単

野菜
たっぷり

バランス
朝食



238
Kcal

塩分
1.3
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・食パン(6枚切り)	…	2枚	
・卵	…	2個	
(A)	{	きゅうり	… 1/2本
		トマト	… 1/2個
		かいわれ大根	… 1/3パック
		塩	… 小さじ1/10
		こしょう	… 少々
		レモン汁	… 小さじ2
・レタス	…	小2枚	

●作り方

- ①食パンはトーストする。
- ②Aのきゅうりは細切り、トマトは粗みじん切り、かいわれ大根はざく切りにする。
- ③フッ素加工のフライパンで黄身を崩した目玉焼きを焼く。
- ④①に③をのせ、レタスを器にしてその中に混ぜ合わせたAを入れる。

★体に優しいポイント★

主食(パン) + 主菜(卵) + 副菜(野菜)が1皿になったバランスのよい1品です。
忙しい朝でもこれなら調理時間が短縮でOK♪
しっかり朝食を食べて、元気に1日をスタートさせましょう!

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouniryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

カリフラワーとベーコンの スープ

Point

ビタミンC

簡単

スープ



67
Kcal

塩分
1.9
g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・カリフラワー	…	1/4株
・ベーコン	…	1枚
・マッシュルーム (スライス缶)	…	小1缶
・スープ(洋風だし)	…	2カップ
・塩、こしょう	…	各少々
・パセリ(みじん切り)	…	少々

●作り方

- ①カリフラワーは小さめのひと口サイズに切り分ける。
- ②ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ③なべに2を入れて中火で炒め、ベーコンの脂が出てきたら1を加えてひと炒めする。
- ④③にスープ、マッシュルームは缶汁とともに加えて煮立て、弱火で5~6分煮込む。
塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリのみじん切りをふる。

★体に優しいポイント★

カリフラワーに含まれるビタミンCは熱に強く、効率よくビタミンをとることができます。スープは具たくさんにして、しっかり野菜がとれるようにしましょう!

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouniryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

ちゃんぽん風煮こみラーメン

Point

夜食にも

野菜
たっぷり

主食



176
Kcal

塩分
3.2
g

調理
時間
20分

★体に優しいポイント★
たっぷりの野菜から出たうま味と栄養を
スープごといただきます。
風邪に負けないためにも、野菜に含まれる
ビタミンをしっかり補給しましょう！

●材料（2人分）

・豚もも赤身薄切り	…	60g			
・塩、こしょう	…	各少々			
・もやし	…	50g	・キャベツ	… 1枚	
・玉ねぎ	…	50g	・ピーマン	… 1個	
・にんじん	…	30g	・生しいたけ	… 2枚	
・ちくわ	…	1本(30g)			
(A)	・中華スープの素	…	小さじ1/4		
	・水	…	2 1/2カップ	・酒	… 大さじ1
	・塩	…	小さじ2/3	・こしょう	… 少々
・中華麺	…	2/3玉			
・ごま油	…	小さじ1/2			

●作り方

- ①もやしはひげ根をとり、キャベツは短冊切り、玉ねぎは太めのせん切り、ピーマンは乱切り、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、ちくわは輪切り、豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをしておく。
- ②なべにAを煮立て、1を入れて煮、塩、こしょうで調味する。
- ③ゆめにゆでたラーメンを入れてさっと煮、ごま油を加え器に盛る。

（出典元：「脳力健康プロジェクト」(<http://chouniryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)