

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

スープに溶け出したビタミンもまるごと摂ることができます。



金局

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

12月にご紹介♪

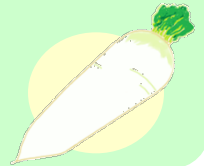
各種ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、特に鉄分は牛レバーに匹敵するほど！女性に嬉しい食材です♪



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。



もっと旬を楽しみましょう♪

栽培の技術が発達し、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! ★2月のポイント

今月は… **ブロッコリー①**



ブロッコリーはつぼみ部分が開こうとして、時間とともに栄養素も減ってしまいます。新鮮なうちにおいしくいただきます！
新鮮なものは洗いにくいので、たっぷりの水につけて振り洗いをするのがポイントです。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



- ・花雷(からい)が密で、濃い緑のもの
- ・茎は変色せず、「す」が入っていないもの
- ・外葉がしおれていないもの

●保存方法

- ・ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存(2日間程度可能)
- ・かためにゆでたブロッコリーは、冷蔵庫なら2~3日 冷凍庫なら1ヶ月ほど保存可能です
- ・使いかけのものはラップに包み、冷蔵庫に立てて保存します



ブロッコリー 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♪

ブロッコリーとえびの炒め物

Point

ブロッコリー
の力

あっさり

主 菜



107
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・ブロッコリー … 小1/2株
- ・えび(ブラックタイガー) … 6尾
- ・しょうが(細切り) … 1/2かけ
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・酒 … 小さじ2

(A)

- ・中華スープの素 … 少々
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②えびは殻をむいて背に深く切り込みを入れ、塩(分量外)をふってもみ洗いする。プリプリしたら、水洗いして水けをふきとる。
- ③炒め鍋に半量のごま油と2を入れて、色が変わるまで炒め、酒をふって取り出す。
- ④3の鍋に残りのごま油と1を入れて焼き色がつくまで炒め、しょうがとえびを戻し入れ、Aで味をつける。

★体に優しいポイント★

ブロッコリーをゆでずに炒めるので、水に溶けやすいビタミンCを無駄なくとることができます。ブロッコリーに豊富なビタミンCには抗酸化作用があるため、美肌や風邪予防に働きかけます。

旬をもっと美味しく! ★2月のポイント

今月は… **ブロッコリー②**



ブロッコリーは多くの栄養素をバランスよく含む緑黄色野菜です。茎にもたっぷり栄養素が含まれています。皮をむいて薄切りにし、塩茹でします。そのままでも、炒めてもホクホクと美味しくいただけます。このページではブロッコリーに含まれる冬に嬉しい**栄養素**をご紹介します!

ブロッコリーの冬に嬉しい栄養素

ビタミンC

●はたらき

強い抗酸化作用があります

コラーゲンの生成に不可欠なビタミンです



β-カロテン

●はたらき

鼻やのどの粘膜を保護します
抗酸化作用があります

※β-カロテンは体内でビタミンAに変わり働きます

ブロッコリー 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♪

花野菜とベーコンの蒸し焼き

Point

ブロッコリー
のか

簡単

副菜



87
Kcal

塩分
1.1g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・カリフラワー	…	1/4株
・ブロッコリー	…	1/2株
・ベーコン	…	20g
・酒	…	小さじ2
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々

●作り方

- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房に切り分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにカリフラワーとブロッコリーを重ねないように入れてベーコンを散らし、中火にかける。
- ③焼き色がついてきたら時々両面を返し、酒、塩、こしょうをふりかけ、蓋をして蒸し焼きにする。

★体に優しいポイント★

蒸すことで花野菜のビタミンを逃しません! ゆですずに蒸し焼きにすることで甘みもでます。カリフラワーにもビタミンCが豊富に含まれているので、風邪がまだまだ流行するこの季節にぴったりの1品です。

冬をもっと元気に！ ★2月のポイント

食事で冷え対策

体の中から温まりましょう！



まだまだ寒い日が続き、身体が芯から冷えてしまうこともあります。入浴やマッサージ、適度な運動で血行をよくし、血のめぐりをよくするように心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事と体を温める食べ物で冷え対策をしましょう。今回は血行促進効果のある成分を3つご紹介します。

ビタミンE



- はたらき
血行促進

- ビタミンEの多い食材
かぼちゃ うなぎ サーモン
アーモンド

カプサイシン



- はたらき
血行促進・発汗作用

- カプサイシンを含む食材
唐辛子 豆板醤 七味唐辛子

ジンゲロン



- はたらき
血行促進・発汗作用

- ジンゲロンを含む食材
しょうが

冬の冷え対策レシピ

ビタミンEが豊富なチンゲン菜をたっぷり使ったレシピ♪

チンゲン菜、ささ身、
きくらげの炒め物

Point

冷え対策

野菜
たっぷり

副菜



194
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・チンゲン菜 ... 200g
- ・にんじん ... 40g
- ・しめじ ... 60g
- ・しょうが ... 1/2かけ
- ・鶏ささ身 ... 120g
- ・きくらげ ... 6g
- ・長ねぎ ... 50g

- ・植物油 ... 大さじ1 1/2
- ・塩 ... 小さじ1/2
- ・こしょう ... 少々
- ・かたくり粉 ... 大さじ1

●作り方

- ①チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切り、きくらげは水につけて戻す。
- ②ささ身は筋をとってそぎ切り、ねぎとしょうがは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③1をさっとゆでる。
- ④中華なべに油を熱し、ねぎとしょうがを炒めて香りがたってきたら3とささ身を入れてさらに炒める。
- ⑤4を塩、こしょうで味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★体に優しいポイント★

チンゲン菜はカルシウムやビタミンC、食物繊維が豊富です。油といっしょにとることで、ビタミン・ミネラルの吸収率がアップします！また、しょうがに含まれるジンゲロンには血行促進作用があります。

冬をもっと楽しく! ★2月のポイント

2月3日は… 節分

節分ってどんな日?

節分は本来、季節の移り変わる節日を指し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日にあります。次第に、特に立春が1年の始まりであると考えられたため、『節分』といえは春の節分を指すものとなりました。

やがて江戸時代になると、春を迎える厄払いの行事として、諸国の神社や家庭に広まりました。

『福を巻き込む』恵方巻!
縁を切らないようにまるかじり!

恵方巻

節分おすすめレシピ

なぜ豆をまくの?

豆まきは、中国の風俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。

豆まきの豆は炒った豆を使用します。生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうので、縁起が悪いとされています。

自分の年齢の数だけ豆を食べるとその年は、病気になるはず長生きすると言われています。最後は人間が豆を食べ、鬼を退治しましょう!



恵方(北北西)を向いて食べましょう!

春の太巻きすし

Point

節分

春の彩り

主食



431 Kcal

塩分 2.2g

調理時間 30分

●材料 (2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・ごはん...400g | ・卵...小1個 |
| { 酢 ... 大さじ2強 | { 砂糖 ... 小さじ1/2 |
| { 塩 ... 小さじ1/2 | { 塩 ... 少々 |
| { 砂糖 ... 小さじ2 | |
| ・たけのこ(ゆで) ... 60g | ・くるまえば(殻つき) ... 90g |
| { うど ... 40g | ・糸三つ葉 ... 10g |
| { だし ... 1/5カップ | ・焼きのり ... 6g |
| { 塩 ... 小さじ1/8 | ・しょうが甘酢漬 ... 10g |
| { みりん ... 小さじ2/3 | |

●作り方

- ①合わせ酢を熱いごはんに戻し入れ、切るように混ぜて人肌にし冷まし、すしめしを作る。
- ②ゆでたけのこ、うどは薄く切り、だし、塩、みりんで煮る。
- ③卵は砂糖、塩を加え、厚焼き卵を作り、棒状に切る。
- ④えびは背わたをとり、腹側に竹串を刺して熱湯でゆで、竹串をはずし、殻をむく。
- ⑤糸三つ葉はゆでる。
- ⑥巻きすの上に焼きのりをおき、すしめしを広げ、2, 3, 4をおいて、くるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
- ⑦6を器に盛り、しょうが甘酢漬を添える。

★体に優しいポイント★
えびや三つ葉が入ることで、春らしいのり巻きになります♪季節の香り野菜を芯にして、免疫効果もアップします! 節分の恵方巻にもぴったりな太巻きすしです。ぜひお試しください!

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



冬をもっと元気に！ ★2月のポイント

2月20日は…アレルギーの日



食事で花粉症対策をしましょう！



花粉症の症状として、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどがあります。風邪によく似た症状ですが、花粉症は目のかゆみや充血などの症状を伴います。完全に症状をなくすことは難しいことですが、食生活の改善で軽減することはできます。バランスのよい食生活が基本ですが、今回はポイントをご紹介します。

ビタミンB6

- 免疫機能の調整
⇒免疫機能を正常に維持する働きがあります
- ビタミンB6を多く含む食材
牛レバー カツオ マグロ など

ビタミンC

- アレルギー症状の抑制
⇒ビタミンCには抗酸化作用があります
- ビタミンCを多く含む食材
ブロッコリー チンゲン菜 など

DHA



- アレルギー症状の軽減
⇒免疫機能を正常化します
- DHAを多く含む食材
マグロ マダイ プリ サバ
ハマチ ウナギ など

花粉が気になるときのレシピ

おいしくアレルギー症状を軽減しましょう！

プリのステーキ
焼ねぎ添え

Point

花粉対策

簡単

主菜



265
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・プリ	…	2切れ
{ 塩 しょうゆ	…	少々
	…	少々
・長ねぎ…1本		
(A) { 酒	…	大さじ3
しょうゆ	…	大さじ1弱
みりん	…	小さじ2
・大根おろし	…	適宜
・しょうゆ	…	少々
・青じそ	…	2枚

●作り方

- ①プリはキッチンペーパーで水けをふきとり、両面に塩、しょうゆをふる。
- ②ねぎは3cm長さに切り、熱した焼き網で焼き目がつくまで焼く。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに1を並べ、中火で両面に軽く焼き色をつけて焼き、Aをまわしかけて煮立て、煮汁をかけながら煮詰める。
- ④器に3を盛り、煮詰めた煮汁をかけ、2としょうゆをかけた大根おろし、青じそを添える。

★体に優しいポイント★

プリに多く含まれるビタミンB群には、エネルギー代謝を助ける働きがあります。また、ねぎの成分アリシンは、プリに含まれるビタミンB1の働きを高めます。

冬を元気に! ★2月のポイント

2月の
オススメ



スペシャル鍋メニュー

今月の鍋は…

トマトキムチ鍋

トマトのちから

トマトの皮の赤い色素には『リコピン』という成分が含まれており、有害な活性酸素の働きを抑える強い**抗酸化作用**があります。

花粉が気になるこの季節にもぴったりな食材です。加熱することでうまみや甘みがグッと増すので、鍋にすることで冬のトマトもおいしく食べることができます。

花粉症対策

前ページでも症状をやわらげる成分を ご紹介しましたが、ヨーグルトやチーズ、味噌、漬物などに含まれる**乳酸菌**にも免疫力を高める働きがあります。

また、お茶に含まれる**カテキン**にも体内で発生するアレルギー物質の量を調整する作用があります。

おいしく花粉対策!

熱々鍋を食べて花粉に負けるな♪

トマトキムチ鍋

Point

野菜
たっぷり

簡単

みんなで
ワイワイ



355
Kcal

塩分
5.7g

調理
時間
20分

●材料 (4人分)

・鶏もも肉	…	400g
・ベーコン	…	4枚
・キャベツ	…	1/2個
・トマト	…	2個
・玉ねぎ	…	1個
・エリンギ	…	1パック
・ブロッコリー	…	1/2株
・キムチ鍋の素	…	300ml
・水	…	600ml

●作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に、ベーコンは4~5cm長さに切る。キャベツはざく切りに、トマトは1cm角に、玉ねぎはくし形に切る。エリンギは石づきを切り縦に裂き、ブロッコリーは小房に分けて下ゆでしておく。
- ②鍋にキムチ鍋の素と水を入れて火にかけ、ブロッコリー以外の材料を加えて煮込む。
- ③最後にブロッコリーを加えて出来上がり。

★体に優しいポイント★

キムチに含まれる乳酸菌には免疫力を高める働きがあります。キムチとトマトの相性抜群! シメのリゾットはやみつきの美味しさです♪
お好みでチーズをかけて召し上がれ!