



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし

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。

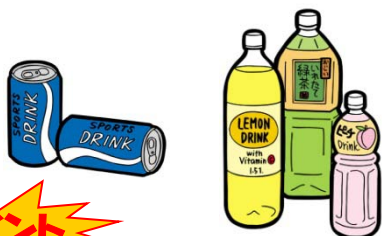


●乾燥対策にはこまめな水分補給!

●冬の定番 きりたんぽ鍋で免疫力アップ!

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。

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)や鶏肉が食べられるバランスの良い優等生メニュー!



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。

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！ ★1月のポイント

■ 冷えを乗り越えましょう♪

冷え対策の食事

● 冷え対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	サーモン、うなぎ、子持ちガレイ、ツナ缶、かぼちゃ、アーモンド
カプサイシン	血行促進、発汗を促します	唐辛子、豆板醤、七味唐辛子
ジンゲロン	血行促進、発汗を促します	しょうが

● 食事対策

全身の末梢血管まで血液を送り込むためには、5大栄養素のすべてが不可欠になります。なかでもビタミンEは血行を促進します。また唐辛子のカプサイシンやしょうがのジンゲロンには発汗や血行を促進する効果があると言われています。

おすすめメニュー

冷えを乗り越えましょう！
ピリ辛肉じゃが



213
Kcal

塩分
2.2g

調理
時間
30分

Point

冷え対策

風邪対策

スタミナ
アップ

● 材料 (1人分)

- ・豚もも肉(薄切り) … 50g
- ・じゃが芋 … 250g
- ・しらたき … 100g
- ・豆板醤 … 小2
- ・しょうがのみじん切り … 小1
- ・植物油 … 小2
- ・だし汁 … 2カップ
- ・酒 … 50cc
- ・みりん … 15cc
- ・砂糖 … 小1
- ・しょうゆ … 大1 1/3
- ・グリーンピース(冷凍) … 30g

● 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②じゃが芋はよく洗って皮をむいて4~6つ切りにし、水にさらして水けをきる。
- ③しらたきは長さを3~4つに切り、下ゆでする。
- ④なべに油を熱し、しょうがと豆板醤を炒め、香りが出たら豚肉を入れ炒める。
- ⑤肉の表面の色が変わったら、②、③を加え、だし汁と酒、みりんを加えて10分ほどアクをとりながら煮る。
- ⑥⑥に砂糖、しょうゆを加えてさらに芋がわらかくなるまで煮、仕上げにグリーンピースを加えてひと混ぜする。

★体に優しいポイント★

じゃが芋に含まれるビタミンCは、加熱や保存に強いのが特徴です。

冬を元気に！ ★1月のポイント

■ 受験生応援！

受験生応援の食事

●DHAの力

DHAは脳の神経細胞に含まれており、神経細胞を活発化して情報の伝達をスムーズにします。そのため、DHAは記憶力や学習能力を高める働きがあるとされています。また、最近の研究では集中力を高めたり、精神を安定させる作用もあることが分かってきました。

●夜食にもぴったり胃に優しい食事

夜食として食べる食事は刺激や繊維質の少ない消化の良いものを選択しましょう。また調理方法でもやわらかく調理することによって消化しやすくなります。今回ご紹介するけんちんうどんの具は小さく切り柔らかく煮ることによって、栄養もとれ胃にも負担のかからない食事になります。

おすすめメニュー

頑張る受験生応援！ けんちんうどん

Point

風邪対策

冷え対策

スタミナ
アップ



306
Kcal

塩分
3.4g

調理
時間
20分

●材料（1人分）

ゆでうどん	…	300g
だし	…	3カップ
大根	…	40g
にんじん	…	20g
しいたけ	…	10g
里いも	…	60g
ごぼう	…	10g
ねぎ	…	20g
木綿豆腐	…	100g
しょうゆ	…	大2
みりん	…	大2
ごま油	…	小1

●作り方

①ゆでうどんは熱湯にくぐらせてあたため、水けをきる。
 ②大根、にんじん、しいたけは5mm厚さのいちよう切り、里いもは皮をむいて5mm厚さのいちよう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
 ③なべに油を熱し、さいの目切りの豆腐と②の材料を入れて軽く炒めてからだしを入れ、煮たったらアクを取り、しょうゆとみりんで調味し、10分煮る。
 ④器に③を盛り、その上に⑤をかける。

★体に優しいポイント★

これ1品で根菜類がたっぷり。多めに作るとうま味がアップするので、作り置きにも最適。

冬を元気に！ ★1月のポイント

■ 冬のバランス食

バランスの良い食事

● バランスのとれた献立をとるポイント

- ① 「主食」・「主菜」・「副菜」が揃った献立を心がけましょう。
⇒この3つの他にも汁物や果物、デザート、飲み物などの「もう1品」を加えれば、栄養バランスだけではなく、楽しみもプラスされます。
- ② 同じ調理方法にしないようにしましょう。
⇒1食単位だけではなく、なるべく1日を通して調理方法が重ならないようにしましょう。重なると油分や塩分の取りすぎにもつながります。
- ③ メインになる食材を重ねないようにしましょう。
⇒肉じゃがや、ポテトサラダのようにじゃが芋を使用したメニューが1回の食事で重なってしまうと、摂取する食品数も少なくなってしまうます。いろいろな食品を使うことによって、栄養素のバランスだけではなく、彩りや味わいも広がります。

おすすめメニュー

朝からしっかり食べて元気に！



★体に優しいポイント★

- 小松菜:カルシウム(丈夫な骨をつくる)
ビタミンC カロテン
(抗酸化作用で免疫カアップ)
- じゃがいも:ビタミンC
(抗酸化作用で免疫カアップ)
- 納豆:ビタミンK(骨の形成に役立つ)
- 大根:アミラーゼG消化を助ける)
- 牛乳:カルシウム(イライラ防止)
- さつまいも:食物繊維(便秘を予防、改善)
- 豚肉:ビタミンB1・B2 (エネルギー代謝に必要)

Point

元気の源

ビタミン

ほっとする

- ごはん
- ひきわり納豆
ひき割り納豆に付属のたれをかけて温め、水気を切った大根おろしをかけていただきます。
- 和風オムレツ
前日に残った肉じゃがの具を食感が残る程度に刻みます。フライパンに油をしき、塩コショウを加えたとき卵を流し込んで刻んだ肉じゃがを包んだら出来上がりです。
- 小松菜の煮浸し
小松菜を4cm幅に切り、しめじは小房に分けておきます。油揚げも細切りにしておきます。フライパンに油をしき材料を炒め、しんなりしたら酒・醤油・みりんを加え、数分煮て出来上がりです。
- 味噌汁
さつまいも・豚肉・だいこん・こんにゃくを食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがきにします。(冷凍ごぼうを使うと簡単に調理できます)
具材を鍋でさっと炒め、だし汁を加えて具材が柔らかくなるまで煮ます。味噌を溶いて煮立ったら出来上がりです。
お好みでねぎを散らします。
※前日のうちに細かく具材を切っておくと時間の短縮になりますよ！

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！ ★1月のポイント

■ 健康鍋メニュー

受験生応援の食事

● 夜食にもぴったり胃に優しい食事

夜食として食べる食事は刺激や繊維質の少ない消化の良いものを選択しましょう。また調理方法でもやわらかく調理することによって消化しやすくなります。

● 受験に向けて風邪予防・対策の食事

受験に向けて、風邪予防や対策も必要になります。抵抗力や免疫力を高めるためにビタミンCやB群、鼻やのどの粘膜を保護するためにビタミンAの補給が大切です。今回ご紹介する常夜鍋のほうれん草にはビタミン・ミネラルともにたっぷり含まれ、豚肉にはビタミンB群がたくさん含まれています。

おすすめメニュー

頑張る受験生応援！
常夜鍋

Point

疲労対策

胃に優しい

風邪対策



313
Kcal

塩分
5.2g

調理
時間
20分

● 材料 (4人分)

- ・豚バラ身切り肉 … 400g
 - ・ほうれん草 … 1束
 - ・水 … 3・1/2カップ (700cc)
 - ・酒 … 1・1/2カップ
 - ・めんつゆ … 1・1/4カップ
 - ・大根おろし … 1/4本分
- ※豆腐や白菜などの具材はお好みです

● 作り方

①鍋に調味料を入れ煮立てます。

②豚肉は食べやすい大きさに切り、ほうれん草は茎と葉に分け、食べやすい大きさに切ります。

③①に豚肉とほうれん草の茎に部分を加えます。煮立ってきたら、葉も加え全体が煮えたら出来上がり。大根おろしをかけていただきます。

★体に優しいポイント★

豚肉には、糖質の代謝をサポートするビタミンB1・B2が豊富に含まれています。

ほうれん草には、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれているため風邪をひきやすい時期にはぴったりの食材です。

毎晩食べても飽きないことから、常夜鍋と呼ばれています。

七味やゆずこしもおススメです♪
香りがより食欲増進に!



栄養成分についてはゆづは75%脱脂するとして計算しており、レシピのエネルギー・塩分は「五訂日本食品成分表」を基に算出しています。



冬を元気に！ ★1月のポイント

■ 1月9日は風邪の日です♪

体に優しい食事

1月は風邪をひきやすい時期です。食事での予防やひいてしまった時の対策をご紹介します。

●風邪予防・対策の栄養

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

●食事対策

発熱をすると水分やエネルギーを多く消費するので、しっかり水分をとり、消化の良いものや食欲がない時は冷たい果物や甘いものでエネルギーを補給しましょう。

抵抗力や免疫力を高めるビタミンCやB群、粘膜を保護するビタミンAの補給も大切です。今回ご紹介しているレシピは風邪対策のビタミンがたくさん含まれているのでこの時期は積極的にとりましょう。

おすすめメニュー

1月9日は風邪の日です！
ほうれん草とツナのおろしあえ

Point

風邪対策

疲労対策

胃に優しい



48
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
5分

●材料（1人分）

- ・ほうれん草 … 160g
- ・ツナ(ノンオイル缶) … 40g
- ・大根おろし … 100g
- ・しょうゆ … 小1 1/2
- ・酢 … 小1

●作り方

①ほうれん草はゆでて3cmに切り、ツナは汁けを切る。汁けを切った大根おろしと混ぜ合わせ、器に盛り酢しょうゆをかける。

★体に優しいポイント★

大根に含まれる酵素はたんぱく質の消化を助けます。ほうれん草に含まれる鉄は大根に含まれるビタミンCにより吸収が高まります。