

秋も元気に！ ★11月のポイント

■ 食事で寒さに負けないからだづくり

冷え対策の食事

●寒さに負けない体づくりの栄養素

栄養素	効能
ビタミンA	のどや鼻、肺、などの粘膜を健康に保ちます
ビタミンC	抵抗力・免疫力を高めます
ビタミンE	末梢血管を広げて血行をよくします

多く含まれる食品
にんじん かぼちゃ レバー 卵 牛乳 チーズ
赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草 レンコン 柿 キウイ
かぼちゃ アーモンド キングサーモン うなぎ

●食事対策

だんだんと気温が低くなり、風邪の流行する季節になってきました。寒さに負けない体づくりをするためにも、手洗い・うがいがいだけではなく、毎日しっかり3食を食べ、栄養素をバランスよく補給することも大切です。上の表にあるようなビタミンA・C・E(エース)は風邪予防により効果的です。また、しょうがや唐辛子には、血行促進や発汗作用があるので、体が冷えてしまったときに効果的です。今回は寒くなってきたこの季節にぴったりのレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

ピリ辛ゆでぎょうざ

Point

風邪対策

ぽかぽか

てづくり



171  
Kcal

塩分  
1.2g

調理  
時間  
20分

●材料 (4人分)

・ギョーザの皮	...	24枚
・白菜	...	200g
・豚ひき肉	...	100g
・塩	...	小1/2
・ねぎ	...	3cm
・にんにく	...	1かけ
・しょうがの薄切り	...	3枚
・豆板醤	...	小1/4~1/2
・万能ねぎのみじん切り	...	少々

●作り方

- ①白菜はゆでて固く絞り、みじん切りにする。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②ひき肉に塩を入れ混ぜ、白菜、ねぎ、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて混ぜ合わせ、皮で包む。
- ③2を沸騰した湯にいれ、浮いてきたら取り出す。
- ④3を器に盛ってゆで汁を少し加え、万能ねぎを散らす。

好みでしょうゆをつけて  
いただきます♪



★体に優しいポイント★

ねぎ、にんにく、しょうがは体を温めます。また、豚肉に含まれるビタミンB1には糖質の代謝を促す働きがあります。だんだん寒くなっていくこの季節にぴったりですが、風邪のひきはじめにも食べたい1品です。



秋も元気に！ ★11月のポイント

■ (11/11 鮭の日)

鮭のはなし

栄養成分

鮭にはビタミンDが豊富に含まれています。そのほかにもナイアシンなどのビタミンB群や葉酸も豊富に含まれています。ビタミンDは丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素で、カルシウムの吸収をサポートする働きがあります。また、鮭の身の赤い色はアスタキサンチンといわれる色素で、かにやえびにも含まれていますが、この色素には強力な抗酸化作用があります。

豆知識

鮭は皮が銀色にピカピカと光っていて、身の色がキレイなピンク色で鮮やかなもの、切り口がしっかりしていて白い年輪のような模様がはっきりしているものを選びます。鮭は捨てる場所がないと言われるぐらい、様々な調理方法があります。頭部軟骨の酢漬けの『氷頭(ひず)なます』や胃の塩辛の『中(ちゅう)』、中骨を圧力鍋で煮込んだ『中骨の軟らか煮』など様々です。今回は鮭を使ったレシピをご紹介します。11月11日は『鮭の日』なので、いつもとは違った食べ方も楽しんでみてください。

おすすめメニュー

鮭とかぶの  
あったかポトフ

Point

鮭の力

ぽかぽか

ごちそう



244  
Kcal

塩分  
2.7g

調理  
時間  
40分

●材料 (2人分)

・サーモン	...	120g
・ベーコン(ブロック)	...	40g
・玉ねぎ	...	1/2個
・ねぎ	...	1本
・かぶ	...	1個
・じゃが芋	...	1個
・にんにく	...	1かけ
・オリーブ油	... 小2	・ブイヨン ... 600cc
・塩	... 小1/3	・こしょう ... 少々
・いんげん	...	50g
・パセリのみじん切り	...	大1

●作り方

- ①サーモンは皮を取り、塩少々(分量外)をして、10分置き、余分な水分をふき取る。
- ②ベーコンは1cmスライス、玉ねぎは1/2に切り、ねぎはぶつ切り、かぶは厚めに皮をむいて4つ切り。
- ③じゃが芋は皮をむいて4つ切り、いんげんは筋を取って塩茹で(塩は分量外)し、にんにくはつぶしておく。
- ④深めの鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコンを炒め、続けて玉ねぎ、ねぎ、じゃが芋を加えて軽く炒める。ブイヨンを加え、20分アクを取りながら煮る。
- ⑤サーモンとかぶを加えてサーモンに火が通ったら、塩こしょうで調味し、いんげんを加えて火を止める。仕上げにパセリをふる。

★体に優しいポイント★

鮭には様々な栄養成分がたっぷり含まれています。体によい働きをするEPAやDHAも豊富です。また、かぶに含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けます。食欲がないときにもぴったりな1品です。だんだん気温が低くなってくるこの季節にぜひお試しください！

秋も元気に！ ★11月のポイント

■ (11/17 れんこんの日)

れんこんのはなし

栄養成分

れんこんにはビタミンCが豊富に含まれており、ほかにもカルシウムなどのミネラルや食物繊維が含まれています。ビタミンCには抵抗力や免疫力を高める働きがあるので、寒くなってきたこの時期にピッタリな食材です。ビタミンCは寒冷ストレスや喫煙、精神的なストレスにより体内での消費量が高まります。年末が近づき、忙しくなる季節です。寒さや疲れに負けない体づくりのためにも、ビタミンCの補給はしっかりしたいですね。

豆知識

自然な肌色をしていてつやがあり、形がふっくらして丸く肉厚なものを選びます。れんこんは灰汁(あく)が強いため、皮をむいたらすぐに水につけます。酸味が気にならない料理の時は、酢水に5～15分つけるとより白く仕上がります。11月17日はれんこんの日です。風邪予防もかねて、食卓にれんこん料理を1品加えてみてはいかがでしょうか。今回はれんこんを使ったレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

れんこんもち

Point

れんこん  
の力

ビタミンC

食物繊維



188  
Kcal

塩分  
0.8g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

(A)		
れんこん	...	1節(200g)
むきえび	...	50g
おろししょうが	...	2/3かけ分
片栗粉	...	大1 1/3
薄口醤油	...	小2/3
塩	...	少々
・れんこん	...	60g
・植物油	...	大2/3
・ごま油	...	小1
・サンチュ	...	2枚

●作り方

- ①Aのれんこんはすりおろし、2/3の重量になるように水気を絞る。むきえびは粗みじん切りにする。
- ②残りのれんこんは皮をむいて12枚の薄切りにし、水にはさらさないでおく。
- ③Aを混ぜ合わせて6等分にし、2のれんこん2枚ではさむ。
- ④フライパンに植物油を熱し、3を入れて中火で両面をこんがり焼き、中まで火を通す。仕上げにごま油を加えてさっとからめる。器にサンチュを敷き、盛りつける。

★体に優しいポイント★

たっぷりのれんこんをすりおろしてたねに練りこんでいるので、無理なく食物繊維をとることができます。またれんこんにはビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。どんどん寒くなってくるこの季節にぴったりな1品です。

秋も元気に！ ★11月のポイント

健康ごはんメニュー



冷え対策の食事

●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、肺、などの粘膜を健康に保ちます	にんじん かぼちゃ レバー 卵 牛乳 チーズ
ビタミンC	抵抗力・免疫力を高めます	赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草 レンコン 柿 キウイ
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	かぼちゃ アーモンド キングサーモン うなぎ

●食事対策

だんだんと冷え込む季節になってきました。外で元気にスポーツを行っても、汗をきちんとふき、十分な休息をとって体の抵抗力を回復させないと、風邪をひいてしまう原因になってしまいます。汗をかいたらきちんと着替えをし、うがい・手洗いは徹底して行いましょう。また、体の抵抗力を高めるために、上の表のような栄養素をしっかりと補給することも効果的です。今回はこの季節にぴったりなレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

秋鮭とれんこんの  
秋味炊き込みご飯

Point

風邪予防

秋の味

簡単調理



414  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
15分

●材料 (3合分)

・米	...	3合
・鮭	...	3切れ
・しめじ	...	1袋
・れんこん	...	1節
・酒	...	大2
・しょうゆ	...	大3
・みりん	...	大1
・塩	...	小1/3
・だし昆布	...	10cm四方1枚
・いくら	...	お好みで

●作り方

- ①鮭は1切れを3~4つに切り分け、取り除ける骨は取り除いておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。れんこんは3~4cm厚さのいちよう切りにする。
- ②鍋に水を入れ、調味料を加えて沸騰したら鮭を加え3~4分ほど煮る。その後鮭は取り出しておく。
- ③炊き上がったら、②の鮭をのせ、切り身が崩れないように混ぜ、お好みでいくらをのせる。

★体に優しいポイント★

れんこんにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抵抗力や免疫力を高める働きがあるので、寒くなってきたこの時期にぴったりな一品です。  
秋の味覚がぎっしりつまった炊き込みご飯です♪

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。