

きゅうしょくだより 12月



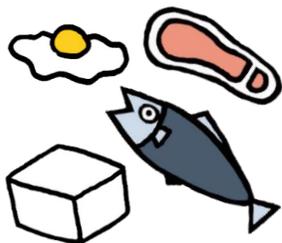
気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起こりやすくなります。また、冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちになります。冬を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食を規則正しくとるようにしましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事の面で注意したいポイントです。

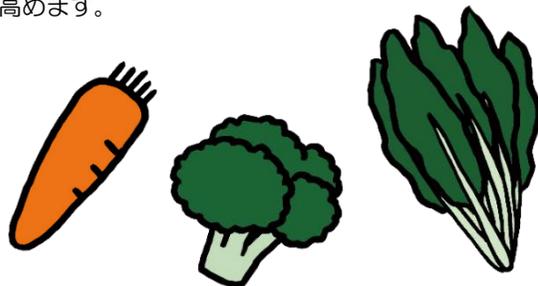
たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



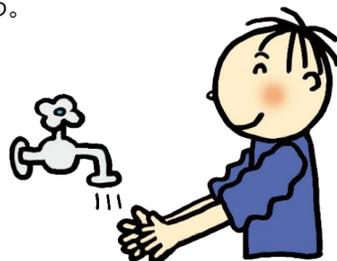
毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



外出後と食事前の 手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。石鹸を使ったいい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



作ってみませんか

セサミサラダ

【材料】4人分
ブロッコリー 150g
キャベツ 100g
きゅうり 30g

*ドレッシング
サラダ油 10g
酢 10g
砂糖 5g
レモン果汁 少々
食塩 少々
いりごま 5g

【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ます。キャベツはさっとゆでて、冷めてから短冊切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- 2 ドレッシングを作り、野菜と和える。

*ブロッコリーとごまを使った、栄養いっぱいのサラダです。

*ブロッコリーの茎には、つぼみの部分より栄養素が豊富です。皮をむいて、食べやすい大きさに切れば、おいしく食べられます。

ブロッコリーで健康ニッコロ〜!

たっぷりのビタミンAとCでかぜ予防!

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあります。

ミネラルもたっぷり!

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれまたカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。

食物繊維もたっぷり!

食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べ過ぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。



がん予防が期待できる!

アメリカの国立がん研究所の発表によります。「スルフォラファン」というファイトケミカルの働きによるといわれ、ブロッコリーのスプラウトに多く含まれています。

ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる花野菜です。かぜ予防に役立つビタミンのほか、体によいさまざまな栄養素もたくさん含まれています。冬から春にかけて、たくさん食べてもらいたい野菜の1つです。