



かぜに負けない体を作ろう！！ 第5号



かぜ予防には、「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。そのため、毎日の生活習慣が大切になります。

主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとり、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活のリズムをととのえましょう。

免疫機能が低下することにより、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。体の抵抗力を高めるために免疫力を強くしましょう。

免疫力アップ食品

にんじん かぼちゃ 長芋 小松菜 ブロccoli ニラ 玉ねぎ
ニンニク 大根 アーモンド レバー 鶏肉 大豆 果物
牛乳 ヨーグルト 乳酸菌飲料 味噌 キムチ うめ干



免疫力アップ献立

★大根のみぞれ汁

＜材料・4人分＞

大根80g ・ 塩少々 ・ 小松菜1/4束 ・ うすくち醤油大さじ1 ・ 出し汁3カップ ・ 水溶き片栗粉適量

＜作り方＞

1. 大根はおろして軽く水気をきり、小松菜は2cm位の長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜を加え、塩・醤油で味を整える。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、1の大根を加えて火が通ったら器に盛る。
(片栗粉でとろみがついているので、むせやすい方にもおすすめです。)



★パンプキンナッツサラダ

＜材料・2人分＞

かぼちゃ150g ・ にんじん20g ・ 玉ねぎ20g ・ スライスアーモンド10g ・ マヨネーズ20g ・ 塩 こしょう少々

＜作り方＞

1. かぼちゃは種とワタをとり、皮をそぎ落とし1～1.5cm角に切ってゆでる。
2. にんじんは3mmの薄さのいちょう切り、玉ねぎはみじん切りにしてゆでる。
3. ゆであがった1と2はザルで水気を切り、あら熱がとれたらスライスアーモンドと調味料で和え、器に盛る。



捨てるところのないみかん

みなさんは、みかんの白いすじも食べてますか？

すじには食物繊維がたくさん含まれていて、果肉だけで食べるよりも約2.5倍の食物繊維を摂取することができます。また、皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)」といい漢方薬ではせき止めなどに効果があるといわれています。他にも入浴剤として利用することができます。リラックス効果のあるみかんの油分(リモネン)が毛細血管を拡張させ血流をスムーズにするので、新陳代謝が高まり冷え性やかぜ予防に効くといわれています。古くから日本人が行ってきた入浴法です。

★みかんの皮湯

＜材料・入浴1回分＞

みかん5個

＜作り方＞

1. みかんをやさしく洗い、水気をよく拭き、皮をむく。
2. 1をザルに並べ、室内の湿気の少ないところで1週間程度乾燥させる。
(みかんの皮をネットやガーゼに入れて湯ぶねに浮かべる。15～20分つかりと体が芯から温まります。)

