2014年　12月号

食育ひろば

一年中で最も忙しいと言われている季節に入り、寒さも厳しくなってきました。
12月は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する時期です。
風邪をひかないためのポイントと食事を紹介します。

風邪を防ぐには

「ウィルスを体内に入れない」
「体の抵抗力を高める」ことが大切

風邪をひいてしまったら

●水分はしっかりと

発熱や下痢、嘔吐のある場合には脱水にならないようにこまめな水分補給が必要です。併せてミネラル補給も大切ですので野菜・果物ジュースやスポーツドリンクを上手に利用しましょう。

●消化の良いものを

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないよう、油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。
食物繊維の多い野菜は控えましょう。

風邪を予防する栄養

体を中から温め、免疫力を高める働きがある食材を摂る

風邪を予防するおすすめメニュー　具だくさん豚汁

大根・かぶ・白菜・人参など、寒くなって味が良くなる野菜や、青ねぎや生姜などの薬味は体を温める作用があるので、豚汁は風邪予防にもってこいの料理です！！

●材料（大人２人+幼児２人分）

豚肉・・・	90g	白菜・・・	100g
大根・・・	90g	青ねぎ・・	16g
人参・・・	30g	生姜・・・	2g
ごぼう・・	50g	油・・・・・	3g
玉ねぎ・・	60g	出し汁・・・	640cc
里芋・・・	90g	みそ・・・・	45g

●作り方
①根菜類は皮をむき、大根・人参はいちょう切り、里芋は小さめの一口大に切る。
ごぼうはささがきにして水にさらし、ザルにあげておく。
②鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら①と白菜を炒めた後、だし汁を入れて煮る。
③野菜が軟らかくなったら味噌を溶き、最後に青ねぎと千切りにした生姜を入れる。

普段から規則正しい睡眠と栄養補給で『風邪の予防』に心がけましょう。

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社

たべものクイズ

ふゆに　おおく　とれる　やさい　だよ！
いろの　こい　やさい　には　○
いろの　うすい　やさい　には　△
の　しるしを　つけて　みよう！

①

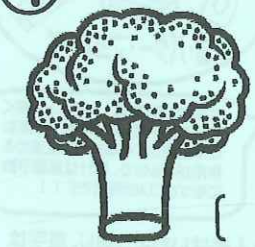
（　　）

②

（　　）

③

（　　）

④

（　　）

⑤

（　　）

⑥

（　　）

ふゆやさいは　からだをあたためる　はたらきがあるよ
すききらいせずに　たくさんたべよう！