



明けましておめでとうございます。

今年も美味しく、楽しく、安全な食事を心を込めて作りたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

風邪予防の食事

寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザの流行も心配です。

風邪を予防するためには、1日3食のリズムを保ち、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

予防に効果的な栄養として「たんぱく質」、「炭水化物」、「ビタミン」などがあります。

毎日の食事にバランスよく取り入れて、風邪に負けない体づくりをしましょう。



ポイント1 体の免疫力を高める

皮膚やのど、鼻の粘膜などを丈夫にする**ビタミンA**や、寒さに対する抵抗力を高めたり、細菌やウイルスなどの侵入や広がりを防ぐ**ビタミンC**をとるようにしましょう。

ビタミンAを
多く含む食材



ビタミンCを
多く含む食材



ポイント2 体を温める

寒さに対する抵抗力を高め、体温を上昇させる働きがある**たんぱく質**をとりましょう。

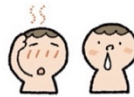
たんぱく質を
多く含む食材



ポイント3 腸内環境を整える

体にとって良い働きをしてくれる菌が腸内にはたくさんいます。**食物繊維**をとり、腸内環境を整えましょう。

食物繊維を
多く含む食材



症状別

風邪をひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となる、ごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のある、ねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のど越しのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今月のおすすめ食材

冬に旬を迎え、「栄養素の宝庫」とも言われるブロッコリーには、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。2026年度からは、日本人の食生活に重要と国に認められた「指定野菜」に追加されることになっています。



毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

ブロッコリーとひじき和え

Let's Cooking

<材料>大人4~5人分

- ・ブロッコリー：小1株
- ・人参：1/3本
- ・乾燥ひじき：4g
- ・ツナ：1缶
- <味付け>
- ・マヨネーズ：20g
- ・醤油：5g



<作り方>

- ① 乾燥ひじきは熱湯で戻し、ざるに上げて水気を切ります。(水で戻してから、かるく茹でてでも良いです)
- ② 人参を千切りに、ブロッコリーは小房に分けます。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、塩少々を加えて人参を茹で柔らかくなってきたらブロッコリーを入れ2~3分茹で水につけ冷まし、ざるに上げて水気を切ります。
- ④ ボウルにマヨネーズと醤油を入れ混ぜ合わせ、油を切ったツナとひじき、人参、ブロッコリーを混ぜ合わせて器に盛り完成です。