

♥栄養だより♥

第20号

2016.11



♪.テーマ

風邪予防



♪ 風邪予防に効く栄養素

★ビタミンC



ビタミンCが
壊れにくいので
おススメ!

コラーゲンの生成に必要なビタミンです。不足すると抵抗力がなくなり病気にかかりやすくなります。風邪を引いている間は消耗が激しいので積極的に摂るようにしましょう。

★ビタミンE

白血球やリンパ球の働きを良くし、免疫力を高めます。

南瓜、ほうれん草、アーモンド、ゴマなどに多く含まれています。



★ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。

レバーや鰻、卵、緑黄色野菜（人参、南瓜、小松菜、春菊）等。

※ビタミンCと一緒に摂ると効果的です!

リンが多い
ので注意!



★亜鉛

不足すると免疫力が低下します。

牡蠣、あさり貝、切干大根、玄米などに多く含まれます。



★ビタミンB群

発熱などで失われるため、積極的に摂りましょう。

♪ 効果的な食べ方



魚介類、野菜もたくさん摂れる「お鍋」が一番おススメ



メニュー

きのこ春雨の ゴマサラダ

エネルギー: 108kca

たんぱく質: 4.7g

リン: 123mg

塩分: 0.6g



材料(2人分)

- ・茹) 春雨 40g
- ・茹) ほうれん草 75g
- ・茹) しめじ 50g
- ・茹) 椎茸 40g
- ・練りゴマ(白) 小匙1.5
- ・しょうゆ 小匙1/2
- ・みりん 小匙1
- ・だし汁 60cc
- ・練り辛子 小匙1/2

作り方

- ① 調味料を全て混ぜ合わす。
- ② 材料を全て①で和える。

秋野菜の 甘酢あんかけ

エネルギー: 144kcal

蛋白質: 3.4g

リン: 93mg

塩分: 1.5g



材料(1人分)

- ・さつまいも 40g
- ・南瓜 40g
- ・レンコン 20g
- ・人参 20g
- ・生椎茸 1/2個
- ・冷) ブロッコリー 20g
- <甘酢あん>
- ・鶏がらの素 0.5g
- ・砂糖 小匙2
- ・醤油 10cc
- ・酢 小匙1.5
- ・片栗粉 2g
- ・水 30cc

作り方

- ① 全て材料は一口大に切る。
- ② 甘酢あんの材料を水溶き片栗粉以外全て混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。②を加えて、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でトロミをつける。