

2月
調理場だより



～今月のテーマ～
旬の食材と体の調子を整える
栄養素を知ろう

2月になり、より一層寒さが増してきました。寒くなるとインフルエンザや胃腸炎などの感染症が多くなってきます。

体の調子を整える栄養素を知り、免疫力を上げて、ウイルスや細菌の侵入を阻止し、感染症などが悪化する前に食事から栄養をとり入れて早期回復を目指しましょう。



体の調子を整える栄養素 ～免疫力UPのビタミンACE～

ビタミンACE（エース）、つまりビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、抗酸化3大ビタミンです。活性酸素（ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素）に対して抗酸化作用（活性酸素から体を守る）を発揮し、ウイルスや細菌が体内に侵入してくることを防ぎ、体の中の悪いものを退治しサビ付いた細胞の修復を助けてくれます。

① ビタミンA

のどや鼻の粘膜を作る材料になります。強い粘膜は菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

ビタミンAは脂溶性のビタミンであるため、油で炒めたり、サラダにドレッシングやマヨネーズをかけて食べると吸収力がUPします。

ビタミンAを多く含む食材



② ビタミンC

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。ビタミンCは熱に弱いビタミンですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるものは、でんぷんに包まれているため、分解されにくく、ビタミンCのよい補給源となります。

ビタミンCを多く含む食材



③ ビタミンE

細胞の中に存在し、細胞の酸化を防ぎ、細胞膜を強くしてくれます。

ビタミンEもビタミンA同様、脂溶性のビタミンであるため、ごま和え、天ぷらなど油を使った調理で吸収率が高まります。

ビタミンEを多く含む食材



旬の食材 ～大根・春菊～

【大根】

- ・食物繊維を多く含み、腸内細菌の働きを助け、熱を下げる効果があるため風邪などの症状にとっても効果的です。
- ・大根を角切りにしはちみつに漬け！ 晩おいたら水分が出てくるのでその水分を飲むとどのどの炎症にとっても効果があります。



【春菊】

- ・緑黄色野菜ではトップクラスの栄養成分があり、ビタミンA・C・カルシウム・鉄分・葉酸などがたっぷり含まれています。また独特の香りがあり、この香りが免疫力を高めたり、胃調の調子を整え、せきをしずめる効果もあるようです。



【春菊のナムル】

材料（4人分）

- もやし・・・280グラム
- 春菊・・・20グラム
- 酢・・・大さじ1
- うすくちしょう油・・・小さじ2
- さとう・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1



作り方

- ① 春菊は洗って1cm幅にカットし、茹でて水冷し絞る。
- ② もやしはよく洗い、水から茹でて水分を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、春菊ともやしをあえる。

カル太郎からのおたより

～カルシウムを上手にとるポイント～



カルシウムをとって
集中して勉強に
取り組みましょう！

血液中のカルシウムには神経の伝達を正常に保ったり、イライラや興奮を鎮めたりする働きがあります。カルシウム吸収をあげるにはビタミンDを取ることがポイントです。



カルシウム

ビタミンD



紫外線（適度な日光浴）は体内のビタミンDを合成するのに必要な要素です。運動による骨の刺激も骨の成長を促します。外での運動も積極的に行いたいですね。

