

2月号 調理場だよ!

～今月のテーマ～
体の調子を整える栄養素と旬の食材を知ろう

2月になり、一段と寒さが増してきました。寒くなると、体力が落ちてしまって、感染症にかかりやすくなります。食事からしっかりと栄養をとって、体の健康を保つことが大切です。旬の食材には、感染症を吹き飛ばす栄養素をしっかりと含んでいますので、ぜひ積極的にとるようにしましょう。

感染症から体を守るために特に必要な栄養素を紹介します。食事から免疫アップを目指しましょう!



体の調子を整える栄養素 ～キーワードは「ビタミンACE」～

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を多く含む食材
たまご レバー 緑黄色野菜

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。元気な免疫細胞は、からだに入ってきた菌やウイルスを除去してくれます。

ビタミンCを多く含む食材
果物 ジャがいも キャベツ

ビタミンE
細胞の中に存在し、体内の脂肪の酸化を防いで、体を守ってくれます

ビタミンEを多く含む食材
ナッツ かぼちゃ オリーブオイル

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食とることも忘れずに



主食
ごはん・パン・麺類など

主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

副菜
野菜・果物など

旬の食材と栄養～旬の食材で免疫力アップ～



ねぎ
ねぎの独特のにおいのもととなる硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。また、ねぎの辛みは体を温める働きがあります。



春菊
ビタミンA・C、カルシウム、鉄分などが豊富です。春菊の独特の香りには、消化を助ける働きや咳をしずめる効果があります。



白菜
ベータカロテンやビタミンCを含みます。白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、鍋料理やスープに使うときは煮汁ごと食べるのがおすすめです。



ほうれん草
ベータカロテンや鉄分が豊富です。鉄分の吸収を助けるビタミンCも多く、効率よく鉄分補給ができます。冬霜にあたることで甘みがアップします。



【焼きねぎのみそ汁】～旬の野菜を食べて免疫アップ～

材料(4人分)	作り方
油揚げ 1枚(30g)	① いりこを水にしばらくつけておき、火をつけ、だしをとる。
乾燥わかめ 2g	② 油揚げは油抜きをして短冊切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは1cm厚さの小口切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
じゃがいも 中1個(150g)	③ 鍋にごま油をひき、ねぎにこんがり焼き色をつける。
たまねぎ 中1/2個(80g)	④ ねぎを取り出した鍋にだしを入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油揚げ、乾燥わかめの順に入れて煮込む。
ねぎ 1本(80g)	⑤ 材料に火が通ったら、みそを入れ、最後に③の焼きねぎをいれて完成。
にんじん 1/4本(50g)	
ごま油 小さじ1	
いりこ(だし) 10g	
みそ 大さじ4	
酒 小さじ1	

カルシウムを上手にとるポイント

カルシウムには、骨や歯の材料となる働きのほかに、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。ビタミンDを組み合わせることで、吸収率が高まります。



日光に当たることで、皮膚でもビタミンDが作られます。

牛乳、いりこ、アーモンド、ヨーグルト、鮭などの魚、きのこ

カルシウムを多く含む食品 + **ビタミンD**を多く含む食品

いりこやしらす干しなどの小魚には、カルシウムだけでビタミンDも豊富に含まれているので、カルシウムを効率的にとることができます。給食でもよく出てきますね。ぜひ、家庭でもとるようにしましょう。

