

2月号 調理場だより

～今月のテーマ～
感染症予防の食事と対処法について

2月になり、より一層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。食事から免疫力を高めて、感染症にかかりにくい体を作りましょう。また、「のどがイガイガする」「鼻水が出る」などの症状がある人は、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。

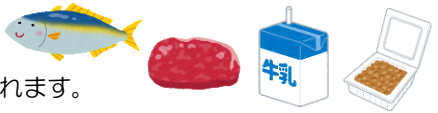
基本は1日3食
バランスよく
食べることで!

かぜを予防するためには… ～免疫力を高める食事のポイント～

① 腸内環境を整えましょう。
菌やウイルスから体を守ってくれる免疫細胞の70%が腸に存在しています。腸内環境を良くしてくれる、野菜類、豆、果物、発酵食品を積極的に食べましょう。



② たんぱく質をとりましょう。
たんぱく質は免疫細胞を作る材料になってくれます。肉や魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など、いろいろな食べ物からたんぱく質をとりましょう。



③ ビタミンACEをとりましょう。

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E
細胞の中に存在し、細胞の酸化を防いで強くしてくれます。

(ビタミンAを多く含む食材)
緑黄色野菜 たまご レバー

(ビタミンCを多く含む食材)
果物 じゃがいも キャベツ

(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

かぜをひいてしまったら… ～かぜの症状に合わせた食事のポイント～

【のどの痛みがある時は…?】
殺菌効果のある食材や炎症を抑える効果のある食材を取り入れましょう。



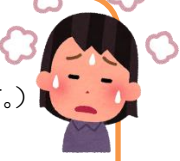
- (殺菌効果のある食材) はちみつ 緑茶
- (のどの炎症を抑える効果のある食材) ねぎ しょうが だいこん れんこん

【焼きねぎのみそ汁】

材料(4人分)
油揚げ・・・30グラム
乾燥わかめ・・・2グラム
じゃがいも・・・150グラム
たまねぎ・・・80グラム
ねぎ・・・80グラム
にんじん・・・50グラム
ごま油・・・小さじ1
いりこ(だし用)・・・10グラム
みそ・・・大さじ3と1/2
酒・・・小さじ1

作り方
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。
② 油揚げは短冊切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ねぎはぶつ切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にごま油をひき、ねぎにこんがり焼き色をつける。
④ 別の鍋にだしを入れ、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。
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。

【熱がある時は…?】
☆消化によいものを食べましょう。(おかゆやりんごをすりおろしたものなど、口当たりの良いものがおすすめです。)
☆熱によって水分が奪われるので、水分をしっかり補給しましょう。(スープや汁物を食べると、水分と一緒にミネラルが補給できます。)



～カルシウムと学力との関係について～

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。勉強の合間に簡単に補給できる物を自分で作ってみませんか?

カルシウムをとって、集中して勉強に取り組みましょう!

果物をプラスすると、ビタミンもとれます。

ホットミルク いりこアーモンド ヨーグルト 果物 (バナナ・りんごなど)

この他にも、きなこやチーズもカルシウム補給におすすめの食材です。ホットミルクやヨーグルトにきなこをプラスしてもいいですね。