

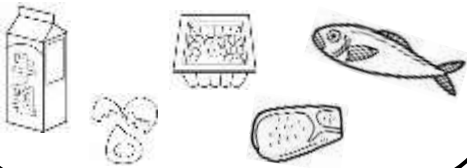


日が暮れるのが一段と早くなり、寒さも厳しくなってきました。気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう。冬休みを控え、クリスマスやお晦日、お正月など楽しい行事が続きます。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えましょう。

寒い冬を元気に過ごす食生活のポイント

毎食たんぱく質をとろう

エネルギーのもととなる栄養素の中で最も体温を上げる働きが強いのがたんぱく質です。朝、昼、夜と毎食とるようにしましょう。特に朝は、寝ている間に下がった体温を上げる必要があるため、しっかり食べて元気に1日をスタートしましょう。



体の抵抗力を高めよう (ビタミンA・C・E)

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。予防には抗酸化作用があり体の免疫力を高める効果のあるビタミンA・C・E(エース)を食事に取り入れましょう。

ビタミンA・C・Eが多く含まれる冬にうれしい食べ物

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
皮膚や粘膜を強くする	免疫力を高める	細胞膜を酸化から守る
人参、かぼちゃ、柿、小松菜、春菊、プロッコリー、焼きのり	キャベツ、ブロッコリー、みかん、キウイフルーツ、いちご	かぼちゃ、小松菜、アーモンド、焼きのり、数の子



体を温める料理を食べよう

かぶ、ごぼうなどの根菜類、玉ねぎ、しょうが、ねぎ、にら、にんにくなどが体を温めます。また発酵食品の納豆、みそ、キムチなども腸内環境を整え、腸の働きを活発にしてエネルギー代謝を高めます。冬野菜を煮込み、汁ごと食べられるみそ汁やスープ、鍋料理がおすすめです。



朝昼夜の食事で生活リズムを整えよう

休みの間もなるべく毎日決まった時間に朝・昼・夜の食事をする事で生活リズムが整いやすくなります。おやつも時間と量を決めて食べ、食事の前や寝る前には食べないようにしましょう。夜更かしをせず、睡眠時間を十分にとってよく休めることも大切です。



圧力鍋で作る「かんたん黒豆」

- 材料 黒豆 2カップ 水 5カップ
中ざら糖 170g 塩 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ2と1/2 鉄くぎ



■ 作り方

- 調味料をわかした中に、洗った黒豆を入れ一晩おく。
- 圧力鍋に入れ、鉄くぎを入れてふたをして強火にかけ、沸とうしたら弱火にして5分煮る。
- 火を止め、圧力が下がるまで、そのまましておく。
※ひと晩置くと豆が黒く色づき、味もしみ込んでおいしく食べられます。

「ファイバーサラダ」

- 材料 ごぼう 120g れんこん 40g きゅうり 80g
にんじん 15g コーン缶 25g ハム 30g
水煮大豆 20g

- マヨネーズ 大さじ2 こいくちしょうゆ 小さじ1
すりごま 大さじ1 こしょう 少々

■ 作り方

- ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。きゅうりは輪切り、にんじん・ハムは色紙切りにする。
- ごぼう・れんこん・にんじんを歯ごたえがある程度にゆで、水で冷ます。
- 調味料を合わせてドレッシングを作り、材料を和える。