

管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「感染症予防レシピ」～



感染症が猛威をふるう冬の到来です。

新型コロナウイルス感染症をはじめ、毎年流行するインフルエンザやかぜにも注意が必要です。

健康に冬を乗りきるための感染症予防レシピをご紹介します。



●感染症予防の食事について

感染症予防として、うがい・手洗いをしっかりと行うことに加え、免疫力を高める食べ物をとることで感染症にかかりにくくなります。

①ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとりましょう

一汁三菜（主食＋主菜＋副菜）を意識した組合せを！

ビタミンA…緑黄色野菜（人参、ピーマン、ブロッコリーなど）

ビタミンC…果物（柑橘類）、野菜類

ビタミンD…青魚類、きのこ類



②体の内側から温め、ウイルスの侵入を防ぎましょう

ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくに含まれている“刺激成分”や“辛味成分”には、消化を助ける働きや殺菌効果があります。

鶏手羽元と根菜のポトフ

材料	4人分
鶏手羽元	12本
にんじん	240g
大根	300g
にんにく	2かけ
ブロッコリー	180g
水	7カップ
塩	小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏手羽元は骨に沿って切り目を入れる。にんじんと大根は大きめの乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ②ブロッコリーは熱湯でかためにゆでる。
- ③なべに①、分量の水、塩を入れて強火にかける。煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で約30分煮る。
- ④最後にブロッコリーを加えてひと煮する。

栄養成分（1人分）
エネルギー 270kcal
塩分 1.8g



ポイント

鶏肉の旨味が溶けだしたスープはおいしく、じんわり体が温まる一皿です。③の工程は圧力鍋を使用すると時短になります。

ブリとれんこんのポン酢いため

材料	4人分
ブリ	4切 (320g)
塩	小さじ2/5
酒	大1小1
小麦粉	適量
れんこん	200g
赤パプリカ	1個
エリンギ	大2本
サラダ油	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ3
小ねぎ	2本

〈作り方〉

- ①ブリは一口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって約5分おく。水けをふいて小麦粉をまぶす。
- ②れんこんは7mm厚さの半月切りにし、赤パプリカは一口大の乱切りにする。エリンギは石づきを除いて短冊切りにする。
- ③フライパンに油の半量を熱し、①の両面をこんがりと焼いてお皿にとり出す。
- ④残りの油を中火で熱して②をいため、れんこんに火が通ったら③を戻し入れ、ポン酢しょうゆで調味する。
お皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

栄養成分（1人分）

エネルギー 336kcal

塩 分 0.6g



ポイント

ブリは小麦粉をまぶすと身がくずれにくくなります。歯ざわりのよい野菜と一緒に油を使って調理すると、ビタミンDの吸収率が高まります。

ひとくちメモ？

1月7日は「七草」ー 全部言えますか？ ー

春の七草は、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。この7種類の野菜を使って作られるお粥が「七草粥」です。邪気を払って万病を除くことを願って食べられています。

七草は日本のハーブといわれ、青菜を食べる機会の少ない冬に栄養を補い、正月のおせち料理で疲れた胃を休ませるという意味もあります。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

