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。

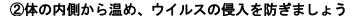
①ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとりましょう

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



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	240 g
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
	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」 - 全部言えますか? -

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。

