

# ☆Kitchen letter☆

H30年12月 栄養士 中山 綾佳

## 病気に負けない体づくり

栄養素が不足するとかぜをひきやすくなります。栄養素は、成長したり活動するためだけでなく、元気に生活するために、不足することがないように摂取することが大切です。十分な栄養補給、適度な運動と休息で寒い冬をのり越えましょう。

### しっかり栄養補給

#### 1 ビタミンAをしっかりとして粘膜強化

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫細胞の働きを活性化する働きがあります。これによりウイルスや細菌の進入を防ぎ病気を予防します。

#### 2 ビタミンCをしっかりとして免疫力強化

ビタミンCは、免疫力の強化や抗酸化作用をはじめ、多彩な働きをもつ栄養素です。体調が悪いときは大量に消費されるので、積極的に摂取することが必要です。

#### 3 たんぱく質をしっかりとして体づくり

たんぱく質は、体をつくっているというべき、体の主要な構成要素です。不足すると健康にさまざまな悪影響があります。育ち盛りの子どもは必要量が多いので十分な摂取を心がける必要があります。

## 体を温める食事

#### 1 だいこん湯

だいこんおろしにはちみつ、しょうが汁を加えて熱湯を注いだもの

#### 2 くず湯

小さじ1のくず粉を少量の水でよく溶く。  
はちみつを加えて電子レンジで加熱すれば出来上がり。

#### 3 雑炊

なべで野菜を煮てご飯を加えて卵でとじる。



#### うがいで殺菌、ウイルス抑制

お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があり、紅茶にはウイルスを抑制するテアフラビンが含まれています。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

