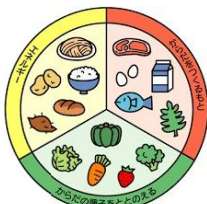


厳しい寒さが続き、風邪をひきやすい季節です。このような季節は、規則正しい生活、バランスの良い食事、体を温めることが大切です。食べ物は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がウイルスから体を守る免疫力を高めてくれます。肉や魚と一緒にたっぷりの野菜を入れた鍋などで、栄養補給をしていくと効果的です。お子さんと一緒に、風邪を予防するための食事のとり方について話題にしてみてください。

風邪を予防する食事

～元気な体を作ろう！～

栄養素の バランス



あたたかい メニュー



すいぶんほきゅう 水分補給 (乾燥に注意！)



① 栄養素のバランスの中でも、体の調子を整える緑色(ビタミン・ミネラル)の食品を十分にとることが大切

- ・ビタミンC... ゆず、いちご、みかんなどの果物、緑黄色野菜
- ・ビタミンA... にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう

⇒油と一緒にとると、吸収率がアップします！



② 温かくなるメニューの工夫

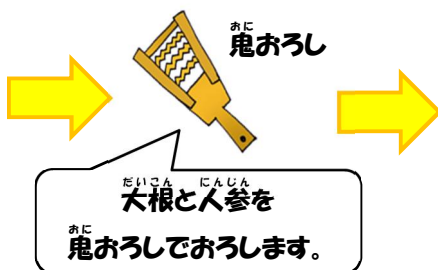
体を温めてくれる香味野菜(しょうが、にんにく、ねぎ)や発酵食品(みそ、納豆、キムチ)を、スープや炒め物に加えるなど、メニューを工夫してみてください。



③ 水分補給 (のどを乾燥させないように！)

外から帰ったら必ず手洗いうがい、そして水分補給をしましょう。のどの乾燥も風邪の要因になります。

栃木県の郷土料理 《しもつかれについて》



「味がよくしみてつかっている」ことから、「しもつかれ」や「しもつかれ」と呼ばれるようになったといわれています。

ひとこと 生活に欠かせない大豆と大豆製品

大豆は、古来から米や麦などとともに「五穀」の1つに数えられていました。また、大豆を使って作られる、みそやしょうゆ、豆腐、納豆などの大豆製品は、ほぼ毎日食卓に上がっています。

このように私たちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使われる以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆のかすは食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに幅広く使われています。

大豆は、現代生活に欠かせない作物になっているのです。

今月の行事食でも大豆を使った料理が出ます。大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど栄養素もたくさん含まれています。大豆を食べて風邪に負けない強い体を作りましょう。