



食育通信

～広げようかしまの食育～

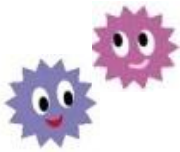


★
★
12月号

鹿嶋市保健センター

免疫力を高めて、ウイルスに負けない身体づくりをしよう

寒さも増して、乾燥も気になる季節になりました。乾燥すると、ウイルスが飛びやすく、感染症になりやすくなります。新型コロナウイルスはもちろん、特にこの時期に流行しやすいインフルエンザウイルスにも注意が必要です。日頃から手洗いやうがい、手指消毒を徹底し、栄養バランスの良い食事で免疫力を高めて、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。



感染予防の基本は手洗い！！

石けんを使って、30秒以上洗いましょう。

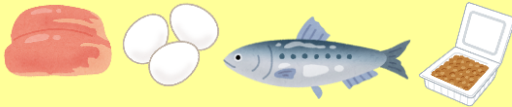


◆免疫を高める食品◆

たんぱく質

丈夫な体作りには必要不可欠な栄養です！

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



βカロテン(ビタミンA)

喉や鼻の粘膜を潤し強化します！

レバー、うなぎ、人参、かぼちゃなど



ビタミンC

白血球を活性化して免疫力を高めます！

色の濃い野菜、果物、芋など



ビタミンE

抗酸化作用が強く、老化防止に役立ちます！

アーモンド、ピーナッツ、モロヘイヤなど



おすすめレシピ

ミネストローネスープ



【材料（4人分）】

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
キャベツ	80g
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ1/2
トマト缶	300g
コンソメ（固形）	1個

【作り方】

1. 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむき、角切りにする。キャベツは一口大の大きさに切る。
 2. ベーコンは1cm幅に切る。
 3. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
 4. じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えてよく炒める。
- 次にキャベツ・トマト・コンソメを分量の水を加え煮込み、完成。

野菜の旨味たっぷり、栄養もたっぷりだからだもぽかぽか♪