



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

日々の食生活を見直そう！バランスよい食事で免疫力アップ！感染予防をしましょう。

気温が冷え込み寒い時期になり、体温が低下することで身体の免疫力低下につながり、感染症にかかりやすくなります。日頃の食事内容を見直し、免疫力を高める食品を積極的に摂取して感染予防をしましょう。

<免疫力を高める食事のポイント>

たんぱく質



筋肉や血など体をつくるもとであり、基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれています。

βカロテン(ビタミンA)



喉や鼻の粘膜を守る働きをします！油分と一緒に食べると吸収率がアップします。

レバー、うなぎ、乳製品、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンC



白血球の働きを活発にし、免疫力を高めます。水溶性のため、毎日の食事にとり入れましょう。

ブロッコリー・ほうれん草・いちご・みかんなど柑橘類などに多く含まれています。

～腸内環境を整えましょう～

・発酵食品（ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・チーズなど）
野菜類・果物・豆類・きのこ類・海藻類・芋類などに多く含まれています。

◇免疫力アップ！！冬のあったかレシピ

材料（4人分）

かぼちゃ	240g
たまねぎ	40g
人参	80g
オリーブ油	大さじ1
牛乳	200ml
水	280ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

～旬の食材を使ったスープ～かぼちゃポタージュ～

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮をそぎ落とし、ひと口大に切る。たまねぎは薄切り、人参は皮をむき、薄めの千切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ中火にし、たまねぎと人参を炒める。しんなりしたら、かぼちゃと水、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、牛乳を加え再び鍋で加熱する。
★ミキサーがない場合は、具材をつぶさずに煮てもOK。
- ④ 沸騰しないよう静かに混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを散らして完成。

◇うがい・手洗いで感染予防！！栄養と休養を上手にとりましょう。

- ◆外出から帰ったら、石けん・流水で手を洗い、うがいをしましょう
- ◆咳やくしゃみが出る場合はマスクをしましょう
- ◆マスクがないときはティッシュペーパーで口・鼻をおおきましょう
- ◆普段から栄養と休養を十分にとり免疫力を高めておきましょう



栄養量（1人分）
エネルギー
130kcal
塩分 1.0g

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！