



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。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。

◆免疫を高める食事◆

1. 毎食、主食・主菜・副菜を揃える

食事を栄養バランス良く食べることで身体の機能が整います。ご飯などの主食、肉や魚、卵、豆、乳製品などがメインの主菜、野菜をたっぷり使った副菜を揃えると身体が目覚まし、1日元気に健康に過ごすことができます。



2. たんぱく質をしっかりと食べる

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、私たちの筋肉や骨、臓器、髪の毛や爪などを作るのに大切な栄養素です。毎食取り入れましょう。



3. ビタミン・ミネラルを欠かさず食べる

色の濃い野菜、果物、芋などに含まれるビタミンCは白血球を活性化し、レバー、人参、かぼちゃなどに含まれるビタミンAは喉や鼻の粘膜を強化するために、いろいろな野菜や果物、海藻からたくさんのビタミンやミネラルを摂取しましょう。



4. 腸内環境を整える

腸内環境を整えるには、きのこや海藻類、根菜類などに多く含まれる食物繊維をしっかりと食べ、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を摂取することが大切です。



🦠 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。



冬のあったかおすすめレシピ

材料（4人分）

玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
しめじ	80g
サラダ油	大さじ1/2
コーン（缶）	100g
だし汁（昆布・かつおぶし）	200ml
あさり水煮缶	1缶
豆乳	400ml
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水（水溶き用）	大さじ1
パセリ（みじん）	適量



あさいとコーンの和風チャウダー



作り方

1. 玉ねぎは角切りに、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、1センチの長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、1を炒める。水切りしたコーン、だし汁を加えて、具材に火が通るまで煮る。あさり水煮缶（汁ごと）、豆乳を加えてふつふつと煮えたら、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛り付け、パセリを散らす。



豆乳は沸騰すると分離しやすいので注意しましょう！