



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

しっかり手洗いし、バランスの良い食事で免疫を高めよう！

寒さが増して、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。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！！

親指や手首も忘れずに、石けんを使って、30秒以上擦り洗いをし、
水で洗い流しましょう。



◆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



免疫アップ！身体ほかほか

★かぼちゃのポタージュ



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
パセリ（みじん切り）	適量

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、薄めの干切りにする。
- 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。

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！