

かぜに
負けない

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

風邪を予防するポイント

- ① 肉・魚介類・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品をとりましょう。
- ② ビタミンA・C・Eが大切！色の濃い野菜や果物を食べましょう。
- ③ 体を温める料理を食べましょう。

風邪予防におすすめの料理



クリームシチュー



豚汁やけんちん汁など
具だくさんの汁物



鍋料理



ほうとう

冬至といえばかぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンC・Eを豊富に含む野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚やのどや鼻の粘膜を保護する作用があります。

風邪予防には、うってつけの食材です。



野菜の日メニュー ブロッコリーのクリームドレッシングサラダ

材料(4人分)

ブロッコリー	1/3 株	冷凍コーン	大さじ3
人参(短冊)	1/4 本	キャベツ(短冊)	葉(中) 3枚

ドレッシング

サラダ油	大さじ2	塩・砂糖	少々
マヨネーズ	大さじ2	あらびきこしょう	少々
酢	小さじ1	生クリーム	小さじ1強

作り方

- ① 野菜類はポイルして、水にさらし、よく水けをきっておく。
- ② ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成！



●とてもカラフルなサラダです。人参を星型で抜けば、クリスマスパーティーにもぴったりですよ。