



今年も残りわずかとなりました。年末年始に向けて楽しい行事が続きますが、生活リズムをくずしやすくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。楽しい時間を過ごすためにも、朝昼晩とバランスの良い食事をとり、毎日を元気に過ごしてまいりましょう。



風邪に負けない食事をしよう

冬は気温や湿度が下がって、風邪を引きやすい季節です。風邪を引かないようにするには、普段から風邪の予防が大切です。バランスよく食べることを基本に、風邪を予防する食べ物を積極的に食べましょう。

タンパク質

肉、魚介類、卵、大豆製品
筋肉や血液など、体を作ります。また寒さや病原体に対する抵抗力をつけ、寒さで消耗した体力を回復させます。



カロテン

色の濃い野菜
皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原体の侵入を防ぎます。



ビタミンC

色の薄い野菜や果物、イモ類
病気やストレスに強い体をつくります。



冬野菜の美味しい季節です

季節ごとに出てくる野菜は、その季節を快適に乗り切るための栄養素がふんだんに含まれています。例えば、冬が旬であるほうれん草は、夏の時期に取れるものと比べてカロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍とされています。寒さに強い野菜を食べて、寒い冬を元気に乗り越えてまいりましょう。

【大根】

消化を助ける働き
葉はカロテンが豊富



【はくさい】

ビタミンCが豊富
加熱するとカサが減る



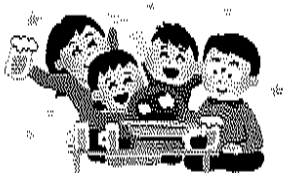
【長ネギ】

体を温める働き
体の疲れを取る働き



鍋で体も心もほかほかになろう

鍋料理がおいしい季節です。肉・魚・豆腐などのたんぱく質、野菜やきのこなどでビタミン・ミネラル・食物繊維、シメのこはんやうどんなどの炭水化物、と鍋料理ひとつで栄養バランスがとりやすくなっています。しかも、たくさんの食品が入り、ボリュームがある割には低カロリーとおすすです。みんなで楽しく鍋を囲んで体の芯までほかほか温まりましょう。



すき焼きは糖分が多いので食べ過ぎには注意です。寄せ鍋がヘルシーですが、肉の脂は控え、おだしをとった汁で塩分は控えめに作りましょう。カレー粉やトマト缶、味噌、豆乳など加えると味のバリエーションが広がりますよ。

