



免疫力を高めましょう

免疫とは病原体や毒素に対する体の防御システムです。

免疫機能を維持するためには多くの栄養素が関わっています。代表的なものにはエネルギー、タンパク質がありますが、ビタミンやミネラルも免疫能に関与しています。そのため、様々な食材を偏ることなく食べることが必要になります。

食事は食材のバランスよく、とは皆さんも聞きなれていると思いますが、まずは身近な食材を使って免疫力を高めていくのはいかがでしょうか。

ヨーグルト

免疫力を高めるためには腸内環境を整えることも必要です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内で善玉菌を増やす働きをします。タンパク質やカルシウムも豊富です。キウイフルーツやリンゴを加えることで食物繊維やビタミンもプラスされるので、加えてみてはいかがでしょうか。

納豆

植物性たんぱくが豊富に含まれおり、また大豆製品にはイソフラボンという抗酸化力を持った成分が含まれています。

春菊

冬の今が旬の野菜です。βカロテンを多く含み、ビタミンB2、ビタミンEなども豊富です。ミネラルではカリウム、カルシウム、鉄をいずれも多く含むほか、食物繊維も豊富です。また香り成分のαピネン、ベンズアルデヒドは胃腸の働きを整えて、のどの炎症を防ぐ働きがあるとされています。

タラ

こちらも今が旬の魚です。突出した栄養素は少ないものの、ビタミンやミネラルをまんべんなく含んでいます。脂肪が少なくたんぱくな味わいのため、さまざまな調理法に適しています。鍋物で白菜やネギをたっぷり入れるのも良いですね。白菜に含まれるビタミンCは風邪の予防や疲労回復に効果を発揮します。鍋物で汁ごと食べられる白菜はビタミンCやカリウムの損失を低く抑えられるのも強みです。ネギの緑色部分にはβカロテン、ビタミンCなどの栄養素を、白い部分には疲労回復や冷え性の改善に持続的な効果を発揮する硫化アリルを含みます。



ノロウイルスに気をつけましょう

冬はノロウイルスの発生が増える季節です。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖して食後1~2日で嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。

ノロウイルスの予防の基本 4原則

持ち込まない ひろげない 付けない やっつける

- 持ち込まない
嘔吐や下痢の症状があるときは調理を行わない
- ひろげない 付けない
ウイルスが食品につかないように、せっけんを使用してこまめに手洗いをする
調理器具は洗剤で洗ったあと、熱湯消毒を定期的に行う
次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭くことも有効です
- やっつける
85~90℃で90秒以上の加熱
(中心部までしっかり加熱する)



正月行事食



〈常食〉 御赤飯
チキンロール
子持ち昆布
スモークサーモンの錦糸巻き
黒豆
生酢
季節の和菓子
清し汁 蟹つまみれ



〈嚥下食〉 赤飯粥
豚角煮あんかけ
やわらか彩り蒸し
ふんわり野菜蒸し
サツマ芋と豆のきんとん
紅白生酢
葛ごり
とろみ清し汁

編集後記

今年は雪の多い冬になりました。鍋で体を暖かくして体調管理をしていきたいと思います。

藤田

