

栄養便り

～季刊 2021年 冬号～



練馬区社会福祉事業団
練馬中学校デイサービスセンター
管理栄養士 村松里美

新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくりましょう！

今年も残すところあとわずかになりました。体が冷える季節は免疫力が低下しやすくなると言われています。手洗い・うがいをこまめにして、もし風邪をひいてしまったら、まず十分な睡眠を確保して体を休めて下さい。

食事の基本は、栄養素を過不足なく摂ることが大切です。一回の食事で主食・主菜・副菜を偏りなく食べたいものです。また、野菜や果物に多く含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌が好むエサになります。善玉菌が活発に動くと免疫機能が高まり、病気に負けない体づくりにつながります。

かぜの予防には**栄養**と**休養**と**保温**の3つが大切です！



来年もよろしくお祈りします。



冬を元気に乗り越えるために必要な栄養素



体力をつける



たんぱく質

血や筋肉など、体を作るために欠かせない栄養素。
体力回復・免疫強化。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・
牛乳・牛乳製品



抵抗力をつける



ビタミン A・ビタミン C

皮膚や喉の粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌が鼻や喉から体内に侵入するのを防ぐ。

緑黄色野菜・淡色野菜
芋類・果物



体を温める



炭水化物・脂質

脳の唯一のエネルギー源。不足すると思考力の低下や疲れを招く。寒さに体温を奪われないよう、熱をつくり、体を内側から温めてくれる。

ごはん・パン・めん類・いも類
油・バター

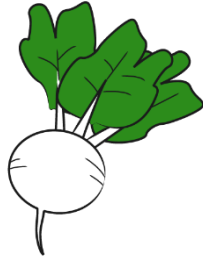
選び方

葉がみずみずしく、緑色が鮮やかなものほど新鮮。葉が黄色く変色しているものは鮮度が落ちています。根は白くて丸く、傷がなくて張りのあるものを選んで下さい。

保存方法

買ってきたら、早めに根と葉に切り分けます。葉はゆでるのがおすすめ。根はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。

かぶ



栄養

栄養:根はビタミン C を含み、消化を助ける酵素のアミラーゼを多く含みます。葉はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミン C、カルシウム、鉄なども多く含みます。

おすすめの一品!

かぶのすり流し



材料/2人分

かぶ	2個(160g)
かぶの葉	30g
だし	300cc
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1杯半
A	かたくり粉・水 各大さじ1/2

作り方

- ①かぶは皮つきのまますりおろし、葉はみじん切りにする。
- ②鍋にだしを煮立て、酒、しょうゆを加える。弱火にし、混ぜあわせたAを加えてとろみをつける。①を加えてさっと煮て、器に盛る。

食生活で免疫力を高めるための7か条

免疫力を維持し、しっかり機能させるには、毎日の食生活が大切。賢く食べて免疫力をアップさせていきましょう。

- ① 乳酸菌など、体に良い微生物を含む食品を積極的に取ること
- ② 腸内の有益な細菌を増やす成分や、抗酸化成分を含む食品を取ること
- ③ たんぱく質は積極的に摂り、脂肪は摂りすぎないこと
- ④ ビタミンE・C・Aを含む食品を積極的に取ること
- ⑤ 亜鉛、セレンなどのミネラルを十分に含む食品を積極的に取ること
- ⑥ 食事は楽しみながら取ること
- ⑦ 睡眠をよく取り、運動は適度に、ストレスのない生活を心掛けること

デイサービスセンター 行事食のご紹介



12月 忘年会



2月 スイーツバイキング

冬が旬の食材

野菜類



ほうれんそう 大根 白菜 小松菜
春菊 ブロccoli カリフラワー
ねぎ かぶ ゆりね ごぼう

果実類



みかん ポンカン ゆず りんご

魚介類



ぶり たら ふぐ あんこう さわら
ひらめ わかさぎ かき 帆立貝