

# 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

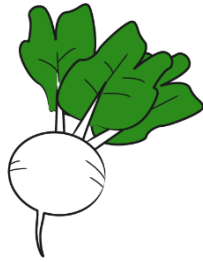
### 選び方

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リー 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