



規則正しい生活リズムと栄養バランスで 健康な毎日を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症予防のための「新しい生活様式」での生活、学校・職場・家庭で、どのように過ごしていきましょうか？これからの季節、寒くなると、風邪やインフルエンザが増えますが、コロナウイルス感染症と症状が似ていますので、これまで以上に「3つの密」を避け、マスク着用、手洗いやうがい徹底に努めましょう。また、免疫力を高める（または、下げない）ためには、規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

今回のクリニック通信では、新型コロナウイルス対策を考えて、この秋冬を健康に過ごすための秘訣についてお教えします。

この秋冬を元気に過ごす 「4つのポイント」

- ① 規則正しい生活リズム（早寝早起き朝ごはん）を心がけましょう。
 - ② 栄養バランスの良い食事（主食・主菜・副菜の揃った食事）を摂りましょう。
 - ③ 免疫力を上げる栄養素（たんぱく質、ビタミンA、B₆、D、葉酸、亜鉛等）や抗酸化物質（ビタミンC、ポリフェノール類）を多く含む食品を摂りましょう。
 - ④ 発酵食品（乳酸菌）、きのこ類も腸内環境を整えて免疫力アップに繋がります。
- 体温を下げないように、気をつけましょう。

<免疫力を上げる食品>

ビタミンA (βカロテン)



緑黄食野菜 など

ビタミンB₆



カツオ、レバー、バナナ など

ビタミンD



サケ、干しいたけ、卵 など

秋冬の健康おやつ

黒豆と旬のさつまいもを使ったおやつをご紹介します♪黒豆の皮にはアントシアニン、さつまいもにはビタミンCという抗酸化物質が含まれています。抗酸化物質には、活性酸素を減らし、免疫機能の低下や生活習慣病、老化などを予防する効果が期待できます。さつまいものビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいです。

黒豆入りさつまいも餅

<材料 8 個分>

- | | |
|-------|------------|
| 角餅 | 2 個 (100g) |
| 水 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 塩 | 少々 |
| さつまいも | 200g |
| 黒豆煮 | 50g |



- | | | |
|---|-----|---------|
| A | きな粉 | 大さじ 3 |
| | 砂糖 | 大さじ 1.5 |

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。ポリ袋に入れ、水大さじ3(分量外)を加えて、電子レンジ600Wで4~5分加熱する。袋の上からめん棒でつぶす。
- ② 耐熱ボウルに1cm角に切った餅と水を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで約3分加熱する。熱いうちに砂糖、塩を入れ、温かい①を加えてゴムベラで混ぜ、黒豆を入れて3~5分放置する。
- ③ よく混ぜたAをバットにしき、②の生地を移して8等分し、丸めながらAをまぶす。

寒くなる季節

体を温める食品を！

体温が1℃下がると、免疫力が30%低下すると言われる、風邪やウイルス感染症にかかりやすくなります。

① 体を温めるには

朝ごはんをしっかり食べて体温を上げましょう。

体を温める食品（生姜、にんにく、レンコン、大根、人参などの根菜類や、唐辛子など）を意識して摂りましょう。

② 体を冷やさないために

防寒対策をしつかり。特に、首回り、手首、足首など冷えやすい部位をしつかり温めましょう。

※暖房の際は、定期的に換気を。

<体を温める食品>



ステイホーム 応援!!

健康レシピコーナー開設中

栄養クリニックのホームページに皆様の健康維持に役立つレシピや健康・栄養情報を紹介しています。料理教室等でこれまでに紹介してきたオリジナルレシピの中から、季節感を感じられ、比較的簡単でお子様にも作っていただけのレシピを選んでいきます。

東山区のサイト「おうち時間@東山」とリンクしていますので、是非ご覧ください。

ご家族でゆっくりクッキングを楽しんでいただき、手作り料理の良さを味わってみませんか。ご希望やご感想もお寄せください。

コロナウイルス感染症予防のため、料理教室を中止させていただいております。再開の際はホームページ等で案内いたします。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。