

## 規則正しい生活リズムと栄養バランスで 元気に冬を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症（コロナ）もまだまだ油断が出来ないですが、これから寒くなってくると、風邪やインフルエンザが流行する季節です。コロナと症状が似ていますので、これまで以上に、「**マスクの密**」を避け、マスク着用、手洗いやうがい、徹底に努めましょう。特に、外から帰ってきた時、食事の前後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など、こまめに手洗いをしましょう。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で睡眠をしつかりとることや栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。今回は、コロナとインフルエンザ予防対策を考えて、この冬を健康に過ごすための秘訣をお教えします。

## この冬を元気に過ごす 「5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、B<sub>6</sub>、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。**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。
- ④ **適度な運動**を心がけましょう。運動不足は体力や免疫力の低下を招きます。
- ⑤ **体温を下げないように**、気をつけましょう。暖房の部屋は**定期的に換気**して、湿度も下がらないように気をつけましょう。

## 健康な粘膜づくりで免疫力アップ！

鼻や口、咽喉の粘膜を健康な状態に保つことで、細菌やウイルスの侵入から体を守ることができ、免疫力アップにも繋がります。**粘膜づくりに良い栄養素**を取り入れて、風邪やインフルエンザ、コロナの予防をしましょう。

### ビタミンA (β-カロテン)

皮膚や粘膜を構成する上皮細胞を作る働き。  
（レバー、ウナギ、チーズ、卵、緑黄色野菜 等）



### ビタミンC

皮膚や粘膜の生成に必要。活性酸素を消去。  
（野菜や果物類）



### ビタミンB2

粘膜を保護して細胞の再生をサポートする働き。  
（レバー、ウナギ、サンマ、ブリ、納豆、牛乳 等）



### ビタミンB6

たんぱく質の合成を助け、皮膚や粘膜の合成に必要。  
（レバー、サンマ、大豆製品、卵、バナナ）



### ムチン

ねばねばしたぬめりで粘膜を保護。  
（納豆、山芋、里芋、オクラ、なめこ 等）



## 冬のレシピをご紹介!!

### ～ 長芋グラタン ～

長芋には、**ビタミンB群、ビタミンC、ムチン**が含まれています。



#### <材料：2人分>

かぼちゃ	80 g
むきエビ	6 尾
玉ねぎ	20 g
鶏むね肉	50 g
長芋	80 g
無調整豆乳	140 ml

塩・胡椒	適量
白みそ	大きじ1
サラダ油	小さじ1
松の実	適宜
クコの実	適宜
刻みパセリ	適量
粗びき胡椒	適宜

#### <作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切る。耐熱皿に入れて大きじ1の水を振り、ラップをかけて電子レンジ 600W で3分加熱する。むきエビは、背わたを楊枝で取り除き、軽く水洗いする。
- ② 玉ねぎは薄切り、鶏むね肉は小さめの一口大に切る。長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、鶏むね肉、エビの順に炒め、塩・胡椒をふる。かぼちゃと豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。この煮汁で溶かした白みそとすりおろした長芋を加え混ぜ、さらにひと煮立ちさせる。
- ④ グラタン皿に③を分け入れ、あれば松の実と水で戻したクコの実を散らし、240℃のオーブンで5分加熱する。刻みパセリを散らし、好みて粗びき胡椒をかける。