



風邪に負けない 体を作ろう



風邪は、ウイルスが附着した手で、鼻や口に触れたり、ウイルスが含まれる空気中の飛沫を吸い込むことで起こる病気です。
こまめな手洗いやうがい以外にも、普段からの食事で免疫力を高めて、風邪を予防しましょう。

風邪をひかないためにとって欲しい栄養素

たんぱく質

筋肉や血など、体をつくるもとになります。また、ウイルスに対抗する免疫細胞を作るための材料となり、抵抗力を高めます。



魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品 など

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を保護します。油と一緒にとると、吸収率が上がります。



人参・南瓜・ほうれん草などの緑黄色野菜
うなぎ・チーズ など

ビタミンC

免疫力を高めます。体に蓄えておくことができないので、毎回の食事でするようにしましょう。



じゃがいも・ブロッコリー・ほうれん草・
キャベツ・キウイ・いちご・みかん など

亜鉛

疲労回復や、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。



牡蠣などの貝類・肉の赤身・レバー・
ナッツ類・大豆製品 など

風邪のウイルスに勝つためには、
バランスの良い食事でも栄養をしっかり補給して、
身体を温めて免疫力を高めることが大切です。



参考文献 エコチル北海道 Web マガジン



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

タッピーの健康ランチ

《本日の献立》

- ・ ご飯
- ・ 鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮
- ・ 切干大根の和え物
- ・ 小松菜とえのきの味噌汁
- ・ トマトゼリー

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	627kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比※	23.3%	25 %程度
食塩相当量	3.0 g	3.0 g 程度
野菜の量	176 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮	270	21.7	14.6	1.3	1.5	66
切干大根の和え物	34	1.2	0.6	1.5	0.6	23
小松菜とえのきの味噌汁	24	2.4	0.5	1.7	0.9	50
トマトゼリー	49	0.5	0	0.5	0	38
合計	627	29.8	16.2	7.4	3.0	177

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-23-176
R5-2-113

【主食】ごはん 160g

【主菜】鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮

【材料(2人分)】

鶏むね肉	160g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
油	小さじ2
A	
ポン酢しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
レタス	80g
パプリカ(赤)	20g
<タルタルソース>	
らっきょう	30g
マヨネーズ	大さじ2弱

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、そぎ切りにし、塩・こしょうをふる。
- ② レタスは7mm位の幅の細切り、赤パプリカはせん切りにして、合わせておく。
- ③ らっきょうは粗みじん切りにして、マヨネーズと合わせておく。
- ④ 鶏むね肉に小麦粉を薄くまぶして、溶いた卵を絡める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、両面を火が通るまで焼く。
- ⑥ フライパンの余計な油をふき取り、Aを加え、肉に絡める。
- ⑦ 皿に②を敷き、肉を盛り付け、タルタルソースをのせる。

【汁物】小松菜とえのきの味噌汁

【材料(2人分)】

小松菜	100g
えのきたけ	20g
だし汁	300cc
味噌	小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜とえのきたけは5cm位の長さに切る。
- ② だし汁を沸騰させ、小松菜とえのきたけを加える。
- ③ 具に火が通ったら、味噌を溶き入れる。

【副菜】切干大根の和え物

【材料(2人分)】

切干大根(乾)	10g
にんじん	15g
きゅうり	20g
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/3
酢	小さじ1
いりごま	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/5

【作り方】

- ① 切干大根はさっと茹でて、ザルにとって冷まし、食べやすい長さ切る。にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ② 水気をしっかりきった切干大根とにんじん、きゅうりを合わせ、Aで和える。



【デザート】トマトゼリー

【材料(2人分)】

無塩トマトジュース	75ml
粉寒天	0.5g
砂糖	大さじ1・1/3
100%オレンジジュース	75ml

【作り方】

- ① トマトジュースと粉寒天を鍋に入れて火にかけ、2分程沸騰させて煮溶かす。
- ② 火を止めて、砂糖を入れて溶かし、オレンジジュースを加えて混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

食に関する情報は、東保健センターホームページをご覧ください！

東区 食に関する情報コーナー

検索



次のタッピーの健康ランチは、**2月14日(水)**の予定です！

