



風邪に負けない 体を作ろう



風邪は、ウイルスが付着した手で、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欲しい栄養素

たんぱく質

筋肉や血など、体をつくるものになります。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、毎回の食事でと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栄養をしっかりと補給して、
身体を温めて免疫力を高めることが大切です。



タッピーの健康ランチ

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。

1月のメニュー

ご飯

タンドリーチキン

小松菜のり和え

ゴロゴロ野菜スープ

バナナの手ヨーグルト



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	619kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	28.1%	25%未満
食塩相当量	2.5g	3.0g 未満
野菜の量	215g	100g 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。



【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-Q03-25-105
R7-2-77

【主食】 ご飯160g
【主菜】 タンドリーチキン

【作り方】

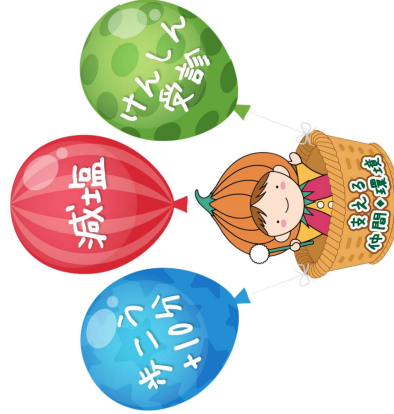
- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをす
る。
- ② ポリ袋にAを入れて混ぜ、①
を加えて揉み込み、味をなじ
ませ、30分以上おいておく。

- ③ にんにんは皮をむき、ピー
ラーで皮をむくようにリボン
状に薄く切る。ボウルにBを
入れてにんにんと混ぜ、味を
なじませて、キャロットラペ
を作る。

- ④ フライパンにオリーブ油を熱
し、鶏もも肉を皮目を下にし
て並べ入れ、こんがり色付く
まで焼く。

- ⑤ ③を裏返し、蓋をして弱火に
し、蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に付け合わせのレタス、ミ
ニトマト、キャロットラペを
盛り、④を盛り付ける。

次回のタッピーの健康ランチは
2月10日(火)の予定です。
※2月は第2水曜日が祝日のため、
第2火曜日になります。



【材料(2人分)】
鶏もも肉・・・ 180g
塩・こしょう・・・ 少々
おろしにんにく 1cm
A 無糖ヨーグルト・・・ 大さじ1と1/2
カレー粉・・・ 小さじ2/3
トマトケチャップ・・・ 大さじ1
塩・こしょう・・・ 少々
オリーブ油・・・ 小さじ1/2

《付け合わせ》
【キャロットラペ】
にんにん・・・ 中1本
オリーブ油・・・ 小さじ1
B ワインビネガー・・・ 大さじ1/2
(酢でも良い)
塩・こしょう・・・ 少々
レタス・・・ 2枚
ミニトマト・・・ 2個

【副菜】 小松菜のり和え

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水気をしぼ
り、3cm長さに切る。
- ② ボウルにしょうゆと砂糖を入
れ、小松菜を加えて混ぜる。
- ③ 食べる直前に、ちぎった焼き
のりを混ぜる。

【材料(2人分)】
小松菜・・・ 100g
焼きのり・・・ 1/4枚
しょうゆ・・・ 小さじ1弱
砂糖・・・ ひとつまみ

【汁物】 ゴロゴロ野菜スープ

【作り方】

- ① にんにんは小さめの乱切りに
する。
たまねぎ、キャベツ、皮をむ
いたじゃがいもは、大きめの
角切りにする。
- ② 鍋に、水とコンソメ、にんじ
ん、たまねぎ、じゃがいも、
キャベツを入れて煮る。

【材料(2人分)】
にんにん・・・ 中1/3本
たまねぎ・・・ 中1/4個
キャベツ・・・ 1枚
じゃがいも・・・ 中1/2個
コンソメ・・・ 小さじ1と1/3
こしょう・・・ 少々
水・・・ 300cc

【デザート】 バナナのハニーヨーグルト

【作り方】

- ① バナナは1cm厚さに切る。
- ② 器にヨーグルトを入れ、
バナナを乗せ、はちみつを
かける。

【材料(2人分)】
無糖ヨーグルト・・・ 140g
バナナ・・・ 60g
はちみつ・・・ 7g