



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、毎日の食事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と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。



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》●

- ・ごはん
- ・きのこ入りつくね
- ・ブロッコリーの和風マヨサラダ
- ・だいこんの味噌汁
- ・りんごの赤ワイン煮

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	634kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比※	26.3%	25 %程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	144g	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。
☆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)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
きのこ入りつくね	230	15.5	12.5	2.1	1.3	63
ブロッコリーの 和風マヨサラダ	78	4.9	5.0	2.4	0.5	52
だいこんの味噌汁	22	1.7	0.4	1.1	1.2	30
りんごの赤ワイン煮	54	0.1	0.1	0.7	0.0	0
合計	634	26.2	18.5	8.7	3.0	145

※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
00-000-00-000

【主食】ごはん

【主菜】きのこ入りつくね

【材料(2人分)】

鶏ももひき肉	140g
木綿豆腐	40g
塩	少々
こしょう	少々
A 酒	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
おろし生姜	1/2 かけ分
生しいたけ	30g
小ねぎ	5g
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
B 酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1
水菜	適量
トマト	1/4 個

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② しいたけはみじん切り、小ねぎは小口切り、水菜は食べやすい長さに、トマトはくし形に切る。
- ③ ボウルに鶏ももひき肉、①、Aを入れてよくこねる。
- ④ ③にしいたけ、小ねぎを加えて混ぜ合わせ、4等分にして小判型に形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、合わせた Bをフライパンに加えて煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、水菜とトマトを添える。

【副菜】ブロッコリーの和風マヨサラダ

【材料(2人分)】

ブロッコリー	75g
ツナ水煮	30g
スイートコーン	30g
マヨネーズ	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけてゆで、しっかり水けをきる。
- ② スイートコーン、ツナは汁をきっておく。
- ③ ボウルにマヨネーズとしょうゆを入れてよく混ぜ合わせ、ブロッコリー、コーン、ツナを加えて全体をよく和える。

【デザート】りんごの赤ワイン煮

【材料(2人分)】

りんご	100g
赤ワイン	40cc
砂糖	小さじ 2
レモン汁	大さじ 1/2
シナモン	適量
(お好みで)	

【作り方】

- ① りんごは皮をむいて、8等分のくし型切りにする。
- ② 鍋にりんごを並べ、ひたひたの水をはり、赤ワインと砂糖を加え、弱火で煮る。
- ③ りんごに火が通ったら、レモン汁とシナモンを振る。

【汁物】だいこんの味噌汁

【材料(2人分)】

だいこん	60g
乾燥ワカメ(カット)	2g
みそ	小さじ 2強
だし汁	300ml

【作り方】

- ① だいこんは細切りにする。
- ② だし汁に①を入れ煮る。だいこんに火が通ったらワカメを加えひと煮たちさせ、みそを溶き入れる。

東にまると健康宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
2月12日(水)の予定です！

