

みんなで楽しく食事をしよう!

～体の温まる食事がかぜ予防～



ポイント 1: バランスの良い食事

抵抗力を高める

～魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など⇒たんぱく質

免疫力を高める

～ブロッコリー・ほうれん草・いちご・みかん・いも類など⇒ビタミンC

のどや鼻の粘膜を保護する

～人参・かぼちゃ・ほうれん草・うなぎ・レバーなど⇒ビタミンA



主食



主菜
=たんぱく質

毎食
そろえましょう

副菜
=ビタミン類

主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べ、ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるよう心がけましょう

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血行が良くなるほど高まるといわれています。

ポイント 2: あたたかい食事

体を温めるメニュー～鍋物・雑炊・おじや・うどん・スープなど

⇒ご飯や麺の他、魚や肉、キノコ類など一度にたくさんの食材がとれ、体の中から温まる

体を温める食品

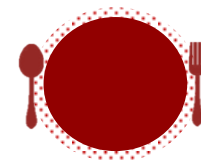
しょうが⇒新陳代謝を活発にし、発汗作用を高めます

ねぎ・にら・しょうが・にんにく・玉ねぎ

⇒殺菌作用により、かぜの予防や改善に役立ったり、血行促進の働きがある



みんなで楽しく食事をしよう！



食事のおいしさは、会話や表情といった味覚以外のものが左右することもあります。
 家族やお友達、みんなで楽しみながらの食事は心も体も元気にしてくれます。
 みんなで楽しく食事をして、これからの寒い季節を元気に過ごしましょう！



あったかレシピ～体の中から温まりましょう～

しょうがごはん

〈材料 6人分〉

米	3合	調味料 A	
小揚げ	2枚	しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 塩 小さじ1/4	
干し椎茸	2枚		
しょうが	20g		
昆布	5cm		

〈作り方〉

- ① 米を研ぎ、水を切る。
- ② しょうがはみじん切り、小揚げは油抜きをし短い千切りにする。
干し椎茸は水で戻し（戻し汁はとっておく）、短い千切りにする。
- ③ 炊飯器に①と②、調味料 A を入れ、昆布をのせ、干し椎茸の戻し汁に水を加え、3合炊飯時の水加減をして炊く。
- ④ 炊き上がったらさっくり混ぜる。

体を温める働きがあるしょうがのたっぷり入った、香りの良いごはんです

根菜たっぷりで酒粕の入った、体がホカホカ温まるチャウダーです

酒粕のクラムチャウダー

〈材料 4人分〉

大根	100g	サラダ油	小さじ1/2
じゃが芋	中1個	酒粕	40g
人参	中1/2本	牛乳	1/2カップ
玉ねぎ	中1/2個	水	3カップ
ベーコン	1枚	塩	小さじ1/3
あさり水煮缶	1缶 (固形65g)	こしょう	少々
		片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ① 野菜は皮をむいて、1cm程度の角切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② 鍋に油を中火で熱し、ベーコンを炒め少し油が出たら野菜を加え、油が全体に回る程度に炒める。
- ③ 水と酒粕を加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、あさり水煮缶を汁ごと入れる。
- ④ 牛乳を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、塩・こしょうで味をととのえる。