

# 2020年 2月号 ぱる通信

食事をかしこく選んで健康なからだ作りを

作成担当：株式会社東テストパル  
(入江純子、田中真美、森本真理)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理

大根ときゅうりの香り酢和え

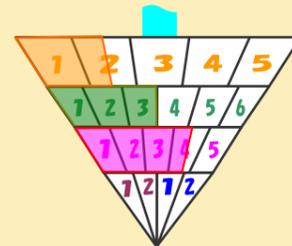
菜の花と桜海老の煮浸し

麦ごはん

豆乳仕立ての味噌汁

鶏肉と根菜の甘辛炒め

2月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 644kcal	食物繊維 8.1g
たんぱく質 28.7g	食塩相当量 3.0g
脂質 14.9g	野菜総量 209g
炭水化物 97.7g	ビタミンC 84mg

2月のおすすめ料理の『鶏肉と根菜の甘辛炒め』は、具材を大きくカットして食べ応えがアップするようにしています。また、菜の花やブロッコリー、パプリカには、ビタミンCが豊富で、この1食で1日にとりたいビタミンCが84%とれ、この季節におすすめです。

## 免疫力を高めて風邪予防

一年で最も寒い季節をむかえ、気温の低下と空気の乾燥などで風邪をひきやすくなります。

風邪のウイルスから体をまもるために、日ごろの生活習慣を整えることが大切です。

『主食』、『主菜』、『副菜』のそろったバランスのとれた食事に加え、免疫力アップのおすすめ食材を意識してとり入れましょう。

### 免疫力アップのおすすめ食材

#### 良質なたんぱく質食品

(肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品等)



たんぱく質は筋肉や臓器などの体構成成分であり、体内のホルモンや酵素など免疫機能の調整にも重要な働きをしています。

(おすすめ料理に使用している食材)

鶏肉・桜海老・豆乳

#### 抗酸化作用のある野菜

(南瓜・人参・ブロッコリー・根菜類等)



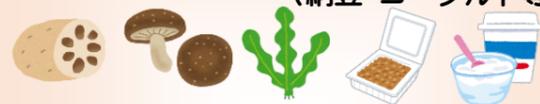
ビタミンA・C・Eは、抗酸化作用があり、免疫機能の低下を抑える働きがあり、一緒にとると抗酸化作用がアップします。

(おすすめ料理に使用している食材)

人参・菜の花・ブロッコリー・黄パプリカ

#### 食物繊維の多い食品・発酵食品

(根菜類・きのこ類・海藻類)  
(納豆・ヨーグルト等)



食物繊維や発酵食品は、腸内環境を整え、善玉菌を増やし、免疫力を高める働きがあるため、積極的にとり入れましょう。

(おすすめ料理に使用している食材)

れんこん・しめじ・押し麦・味噌

### 風邪をひかないからだづくりに努めましょう

- ①うがい・手洗いを徹底する
- ②外出時はマスクを着用する
- ③室内の湿度は50%～60%を目安に
- ④適度な運動をとり入れる
- ⑤十分な睡眠、その他にも、人ごみを避ける、からだを冷やさない

