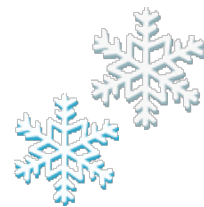


* * 栄養科だより * *



平成 27 年 冬号

木々が葉を落とし、風の冷たい冬の季節がやってきました。
この時期は乾燥するため、風邪をはじめ、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行りやすく、手洗い・うがいなどしっかり行う必要があります。
今回は、冬の寒さに負けない、免疫を高める冬の食材についてご紹介します。



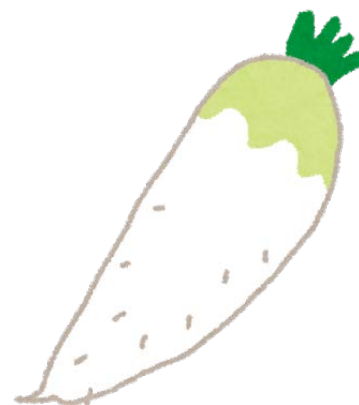
【冬でも風邪知らず！免疫を高める冬おすすめの食材☆】



① 大根

大根の根の部分にはでんぷん消化酵素である**ジアスターゼ**が含まれており、これは食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。

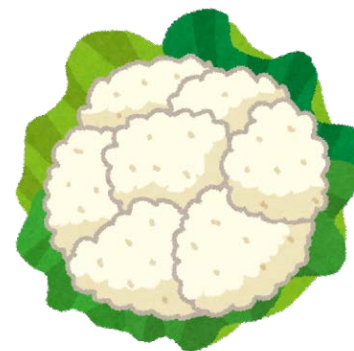
また、大根をすりおろすことで辛み成分である**アリルイソチオシアネート**と呼ばれる成分が精製され、これらが抗がん作用や抗菌作用を持つことが知られています。その他にも抗酸化作用のあるビタミンCが豊富であり、風邪を引きやすい冬にはしっかり食べてほしい食材です。



② カリフラワー

カリフラワーは**ビタミンC**が豊富に含まれており、特にカリフラワーのビタミンCは熱に強いという特徴があります。ビタミンCは疲労回復や美肌効果の他、免疫力を高める効果があり、風邪予防に重要な栄養素です。また、カリフラワーには

METS (メチルアリルトリスルフィド) という特有の成分が含まれており、強い抗酸化作用によって血栓ができるのを防ぎ、動脈硬化や脳卒中予防への効果が注目されています。



③春菊



春菊は昔から漢方においても「食べるかぜ薬」とされるほど、栄養価の高い食材です。特にβ-カロテンが優れて豊富であり、ビタミンCも多く含むため、細菌やウイルスに対して、抵抗力を高め、免疫力を上げる効果があります。また、春菊の香り成分であるペリラルデヒドやαペネンなどの成分には胃腸の健康を保つ働きがあり、胃もたれや消化不良の改善に効果があります。

④みかん



「みかんが色づくとき医者が青くなる」という言葉があるように、みかんにはビタミンCやクエン酸など抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれ、疲労回復や風邪予防などの効果があります。さらに、みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンが最近骨粗しょう症予防に効果があると注目されています。また、みかんのスジにはヘスペリジンと呼ばれる成分が含まれており、血管強化や血中コレステロール値の改善効果があることが知られています。ただ、食べ過ぎると体を冷やしてしまうため、1日2~3個を目安にしましょう。

④ヨーグルト



ヨーグルトにはカルシウムが豊富であり、骨や歯を強くしてくれることや、乳酸菌による便秘改善効果についてはご存知の方も多いと思いますが、ヨーグルトの効果はこれだけではありません。近年ではヨーグルトに含まれる乳酸菌が、風邪やインフルエンザなどの感染症を予防する働きをもっていることに注目が集まっています。身体の中の免疫細胞の60%は「腸内」に存在しており、ヨーグルトの乳酸菌が腸内の免疫細胞を活性化させることによって免疫力を高める効果があります。腸内細菌は毎日入れ替わるため、乳酸菌も毎日継続的に摂取することが理想的です。1日の適量を決めて摂取していきましょう。

♡♡かわの内科胃腸科おすすめの冬レシピをご紹介します♡♡



大根とカリフラワーのクリーム煮

栄養価/エネルギー:363kcal たんぱく質 21.2g 塩分 1.5g

【材料】(一人分)

- * 鶏もも肉 60g
 - * 料理酒 5g (小さじ1)
 - * 大根 70g (2cm厚程)
 - * カリフラワー 60g (約4房)
 - * 人参 15g (2cm程)
 - * 油 8g (小さじ2)
 - * グリンピース 5g (5~6粒)
 - * 牛乳 200g
 - * コンソメ 2g
 - * 食塩 ひとつまみ
 - * こしょう 少々
 - * 上新粉 10g (大さじ1強)
- } A



【作り方】

- ① 鶏肉は適当な大きさにそぎ切りをし、分量の料理酒に漬けておく
- ② 大根は厚めのいちょう切りもしくは角切りに、人参は乱切りにする
グリンピースは茹でるか、レンジで加熱しておく
- ③ 鍋もしくはフライパンに油を引き、鶏肉、大根、人参、カリフラワーを炒める
- ④ 火が通ったらAの調味料を入れて、煮込む
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、上新粉を入れてとろみがつくまで攪拌する
※上新粉はそのまま入れるとダマになるため、少量の牛乳で伸ばしておくのが良いです
- ⑥ とろみがついたら皿に盛り、最後にグリンピースを盛り付けたら完成☆
※湯と比べて牛乳で煮込むと野菜は柔らかくなりにくいいため、大根や人参など火の通りにくい野菜は事前に電子レンジにかけたり、鍋で下茹でしたりすると調理が速く進みます♪



みかんヨーグルトゼリー

栄養価/エネルギー:145kcal たんぱく質 5.5g 塩分 0.2g

【材料】(一人分)

- * みかん 1/2個
- * プレーンヨーグルト 100g
- * 砂糖 8g
- * ゼラチン 1g
- * クラッカー 3枚

【作り方】

- ① みかんは皮と薄皮をむき、ヨーグルト、砂糖と合わせる
- ② ゼラチンを少量の湯で溶き、①に混ぜる
- ③ クラッカーを砕きカップの下に引き、
②を入れて冷蔵庫で固めて完成☆

