



からだを温め風邪をよせつけない

この時期は、風邪をひいている人が目立ちます。人ごみの中に出ないよう気をつけていても、ちょっとした油断で風邪のウィルスに感染してしまいます。

高齢期には、軽い風邪から、閉じこもりをまねいたり、寝たきりになりかねません。そうならないためにも十分に栄養をとり、体力を落とさないようにしましょう。

風邪を予防するには、特に良質なたんぱく質やビタミンA・Cが不足しないようにします。

- ・ ビタミンA…免疫力を強化して細菌やウィルスから守る働きがあります。
不足すると、風邪をひきやすくなる。
◎多く含まれる食品…牛乳や卵・緑黄色野菜などがあります。
- ・ ビタミンC…風邪のウィルスへの抵抗力を高める働きがあります。
加熱すると壊れやすいので果物など生で食べる物などを上手に利用しましょう。
◎多く含まれる食品…ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・ねぎ・いちご・キウイ・柿などがあります。

食事では栄養価が高くて消化がよく、体が温まる料理がよいでしょう。

体が温まれば血液の循環がよくなって粘膜の修復も早まり、免疫力も高まります。発汗作用のある“ねぎ・しょうが・にんにく・にら”などを利用するのもお勧めです。

メニュー紹介

寒い日の朝に体が温まるおかずはいかがですか？

生揚げの卵とじ

材 料 (4人分)

厚揚げ…200g 約大1枚
わけぎ又はニラ…120g
人参…40g
卵…3~4個
だし汁…1 1/5カップ
しょうゆ、みりん…各大さじ1強



作り方

- ① わけぎは2cm幅に切り、人参は短冊に切る。
- ② あげは熱湯をかけて油ぬきし、1cm幅位に切る。
- ③ だし汁で①を2分位煮立て、しょうゆみりん、②を入れて3分位煮る。
- ④ 溶き卵をまわし入れ、ふたをして卵が半熟状になるまで煮る。