

栄養だより

～風邪予防のための食事のポイント～

冬になると、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスがまん延しやすくなります。

これらの予防には手洗いやうがい、十分な休養と睡眠に加え、1日3食のバランスのよい食事をとることが大切です。今回は、風邪の予防におすすめの栄養素について紹介します。

●ビタミンA・C・E（エース）

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
皮膚や鼻、喉の粘膜を正常に保ち、感染症を予防する働きがあります。	抗酸化作用が強く、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。	抗酸化作用が強く、血液の流れをよくして抵抗力を高める働きがあります。
レバー、卵、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草	ブロッコリー、ピーマン、パセリ、キウイ、柿	アーモンド、ごま、かぼちゃ、鮭、ツナ油漬

ビタミンAとEは、油と一緒にとると吸収率が上がります。ビタミンCは、加熱に弱く、水に溶けだす性質があるため、サラダやスープで食べるのがおすすめです。

今月のお料理レシピ

『かぼちゃのチーズ焼き』

《1人分栄養価》

エネルギー：151kcal

食塩相当量：1.0g

《材料》（2人分）

かぼちゃ（種とワタを除く）	100g
ベーコン	30g
塩	少々
こしょう	少々
シュレッドチーズ	30g
玉ねぎ	30g
オリーブオイル	小さじ1/2
パセリ	少々



《作り方》

- 1 かぼちゃは小さめのひと口大、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱容器にかぼちゃを並べ、水少量（分量外）を回しかけ、ラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- 4 全体に火が通ってしんなりしたら、かぼちゃを加えて炒める。
- 5 耐熱容器に4を入れ、シュレッドチーズとみじん切りにしたパセリをのせてオーブントースターで5分間焼く。

かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含む食品で、風邪の予防に効果的です。皮の部分にも栄養素が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。