

栄養だより

2009年

霜月

(しもつき)

11月

さめき市民病院
栄養管理科発行

肌寒くない、温かい料理が恋しい季節になりました。風邪をひかないように、免疫力を高めるためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。

免疫力を高める食材をご存知ですか？

秋も深まり、新型インフルエンザだけでなく、季節性のインフルエンザなど、様々なウイルスが、元気に活動する時期になっています。ウイルスに感染しないように、手洗い、うがい、マスクの着用も大切ですが、自らの免疫力を高めておくことも大切です。

毎日の食生活を見直し、ウイルスに負けないように、免疫力を高めましょう。

① たんぱく質・・・たんぱく質は、免疫抗体を作ります。

動物性たんぱく質も、植物性たんぱく質も、どちらもたんぱく質ですが、それを作っているアミノ酸の種類や量が異なるので、どちらもバランス良くとることが大切です。



② 緑黄色野菜と淡色野菜・・・野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、免疫機能を正常に維持します。



ビタミンは、人の体の中で作ることができなかつたり、作られても十分でなかつたりするので、毎日食べ物からとることが必要です。

ジ ア ス タ - セ パ ワ -



大根は、「煮てよし、漬けてよし、生でよし」と、色々な食べ方を楽しめる野菜です。

根の部分には、ビタミンCや消化を助ける「ジアスターゼ」といわれる酵素が、たくさん含まれています。ジアスターゼは、熱に弱く、加熱すると作用が失われてしまいます。生のおろし大根で食べるのが良いですね！

上手なおろし方は？

おろし大根を辛くしたい場合は、大根の先のほうを使用して、力強く直線的に！ 辛いのが苦手な方は、大根の上のほうを使用して、丸く円を描くように、やさしくおろしてあげるといいですよ。また、大根の辛み成分である「アリルイソチオシアネート」は、胃液の分泌を促し、腸の働きを整えてくれます。

簡単大根料理紹介

なすの揚げだし (4人分)

なす・・・240g、揚げ油・・・20g
大根・・・120g、なめこ・・・30g
煮だし汁・小さじ1
みりん・・・12g
醤油・・・12g、ねぎ(小口切り)・・・8g

作り方

- ① なすは、一口サイズに切り、揚げ油 170℃で素揚げにする。
- ② だしに調味料となめこを入れ、火にかけ、ふつついたら、おろし大根とねぎを加え、一煮立ちさせる。
- ③ ①に②かける。

1人分 エネルギー 300kcal たんぱく質 4.8g
脂質 20.4g 塩分 2.4g

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

