

～cielの食林°～

## 「元気ごはん」通信 No.10

### 風邪予防について

#### \* 風邪予防に大切な事は

風邪の菌を体に入れないことが一番大切です。

手洗い、うがいをして予防しましょう。

それでも風邪の菌はたくさん周りに存在します。

体の中に入った菌に勝つ、強い体をつくりましょう。

その為には

- 1、 休養                      しっかり睡眠をとって、疲れを取りましょう！
- 2、 栄養                      主食、主菜、副菜の基本の食事と免疫力アップの食材を取り入れましょう
- 3、 ストレス緩和      ストレスは免疫力を低下させます。

#### \* 免疫力をアップするには

日頃の食事にプラスしてみてください！

ビタミンCを含む食材

野菜、果物に含まれます。加熱されると壊れやすいビタミンです。

ストレスを感じた時に消耗しやすいビタミンです。しっかり補給しましょう。

ビタミンAを含む食材

緑黄色野菜などに多く含まれます。油と一緒にとると吸収率がアップします。

粘膜を保護する役割があります。

鼻やのどの風邪予防に。

整腸作用のある食材

腸内環境が整うと免疫力が上がります。

ヨーグルト      乳酸菌は腸内細菌に働きかけます。

オリゴ糖      腸内細菌の栄養です。バナナ、砂糖大根などに含まれます。

食物繊維      腸内の環境を整えます。マイタケの成分は免疫機能を正常にする作用と整腸作用の両方の働きをします。

## キンカンの甘露煮

### <材料>

キンカン

砂糖

はちみつ

薄口醤油

キンカン 60%の重量

大さじ 1~2 杯

少々

### <作り方>

- ① キンカンはヘタを取り、洗います。包丁で皮に切り込みを入れます。
- ② ①を茹でこぼし、かぶるくらいの水を入れて 10 分くらいゆでます。
- ③ ②に分量の砂糖を加え 30 分くらい煮ます。
- ④ ③の煮汁に少しとろみがついてきたら、はちみつ、薄口醤油を少し加えます。
- ⑤ 煮汁につけて味をしみこませます。

汁はお湯で割ってホットキンカンとして楽しめます。





キンカンの甘露煮の他にレモンのはちみつ漬けなども風邪予防の効果があります。レモンのはちみつ漬けもお湯や紅茶で割ってホットレモンティーとしてもお楽しみ頂けます。

<参考資料>

食事&食べ合わせ手帳 三浦理代・永山久夫 監修

保護者の方にお話した時の様子です。



風邪予防のお話をした後、皆さんでホットティータイムを楽しみました。