



風邪の症状別 おすすめレシピ

気温や湿度の低い冬は、風邪をひきやすい季節です。今回は、風邪の予防・対策に有効な栄養素と、症状別おすすめレシピをご紹介します♪

- *たんぱく質→不足すると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。【魚、肉、卵、大豆製品、乳製品】
- *ビタミンC→ウィルスに対する抵抗力を高めます。【果物、野菜など】
- *ビタミンA→のどや気管支抵抗力を高めます。
【レバー、鶏卵、うなぎ、緑黄色野菜(βカロテンが体内でビタミンAに変わります)】



《 ガスパチョ 》

のどが痛い時に

材料：玉ねぎ 60g、きゅうり 60g、ホールトマト缶 200g、食パンの耳 60g、
A[オリーブ油・マヨネーズ各大2、レモン汁大1、トマトジュース 100ml]、
パセリ(飾り)



- 作り方①玉ねぎ、きゅうり、ホールトマトはざく切りにし、食パンの耳は適当にちぎる。
②①とAを合わせミキサーにかけて滑らかなピューレ状にし、冷蔵庫で半日ほど味をなじませる。
③器に盛り、パセリをのせる。
- ★トマトのビタミンA、Cが、のどの粘膜のあれを改善し、身体に抵抗力をつけてくれます♪
 - ★口当たりが良く、刺激の少ない(香辛料を避けた)料理が適しています。

《 豆乳かぼちゃ粥 》

風邪のひき始め・寒気がする時に

材料：冷やご飯 1杯、かぼちゃ 100g、豆乳 200ml、水 100ml、卵 1個、塩少々
作り方①冷やご飯は水で洗い、かぼちゃは 1.5cm 角に切る。

- ②土鍋に①、豆乳、水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして焦げないように時々かき混ぜながらコトコト煮る。
③かぼちゃが煮えて全体的にとろみが出たら、塩で味を調えて溶き卵を流し、蓋をして火を消し、2～3分蒸らす。

★かぼちゃのビタミンAとCが、抵抗力を高めてくれます♪ 温かい料理で身体を温めましょう。

《 オレンジ豆腐シェイク 》

熱がある時に

材料：絹豆腐 1/2丁、100%果汁オレンジジュース 200ml、バナナ 1/2本、
はちみつ 40ml、氷 2片

作り方①水気をきった豆腐と残りの材料を合わせて、滑らかになるまでミキサーにかけ、グラスに注ぐ。



- ★発熱で失われる水分と、ビタミンCを摂取できます♪
- ★豆腐からたんぱく質を摂取でき、体力の回復や免疫力を高めてくれます♪
- ★身体が熱をもっているため、熱で食欲のない場合も冷たい料理なら食べやすいです。

季節の食材

12月から2月が旬の **真鱈(まだら)** をご紹介します♪

- ★ **たんぱく質**が豊富。
 - ★ **脂質**が少なく消化されやすい。
- これらの理由から、胃腸疾患や風邪などによる消化吸收低下時の、良いたんぱく質源として適しています！

選び方のポイント! → 生【身に透明感があり、ほのかなピンク色のもの】
甘塩【身の白色に濁らないもの】



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。