



栄養と健康【風邪に負けないからだを作ろう！】

乾燥した冬は、風邪の原因となるウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこでポイントとなるのが**免疫力**や**抵抗力**です。これらをもつのが、肉・魚・卵・大豆製品などの**たんぱく質**や、かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど、**抗酸化作用**のある食材です。これらを取り入れ、**バランスの良い食事**を心がけましょう。

また、免疫力を担う細胞の多くが**腸**に存在する為、腸内の善玉菌を増やし、**腸内環境を整える**ことも大切です。



★トマト缶を使ったハヤシライス

【材料：4人分】

牛こま切れ肉	180g
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1個
しめじ(大1パック約200g)	1/2パック
オリーブオイル	大さじ1/2
水	100cc
トマトカット缶	1缶
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
バター	10g
赤みそ	大さじ1と1/2
ご飯	1.4合分

カロリー 398kcal 塩分 1.8g

※トマトカット缶⇒1缶400g(内容総量)

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎを加え炒める。肉の色が変わってきたら、しめじを加えてさらに炒め、小麦粉をふり入れ全体にからむようによく混ぜる。
- ③②にトマトカット缶、水、ケチャップ、中濃ソースを加え、混ぜ合わせる。沸騰したら火を弱火にし、みそを溶き入れ、バターを加え5分程煮込む。

デミグラスソースは使わず、身近な調味料で作ります！
隠し味の赤味噌がポイント♪



★焼き野菜のさっぱりサラダ

【材料：4人分】

まいたけ(1パック約100g)	100g
パプリカ(1個約130g)	1/2個
水菜(1袋約200g)	100g
A レモン汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
A こしょう	少々
A うま味調味料	5ふり
A オリーブオイル	大さじ1と1/2

カロリー 58kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカはタテ半分になり、ヨコ4～5mm幅に切る。水菜は3cm長さに切る。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにまいたけ、パプリカを入れ、薄く焼き色がつく程度まで焼き、②に加える。※焦げ付きやすいフライパンの場合は油をひいてください。食べる前に水菜を加え、よく和える。

まいたけとパプリカを焼くことで、香りや甘味が増します！



★マシュマロヨーグルトムース

【材料：4～5人分】

マシュマロ	100g
牛乳	100cc
ヨーグルト(無糖)	150g
レモン	お好み

カロリー 98kcal 塩分 0g

【作り方】

- ①鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱めの中火にかけ、マシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する。(焦げやすいので、火加減に注意)
- ②火からおろしたら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、あら熱がとれたら、容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間程冷やす。
お好みでレモン汁を絞って食べると、酸味でさわやかな美味しさに♪

マシュマロにはゼラチンが入っているので、ムースみたいな食感に仕上がります♪



風邪予防に役立つ食材

のどや鼻の粘膜をつくる
もとになる！

たんぱく質

大豆製品 乳製品



毎食1品～2品
肉、魚、卵、
大豆製品など
様々な食品から
摂りましょう！

免疫細胞を元気にしてくれる！

抗酸化ビタミン

ビタミンA



トマト



にんじん



ほうれん草

ビタミンC



小松菜



ブロッコリー



柿

ビタミンE



かぼちゃ



鮭



アーモンド

1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日、女性50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚



サンマ 1尾 (100g)

17.2g



サケ 1切 (80g)

17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)

1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)

24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)

25.8g



ちくわ 1本 (30g)

3.7g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)

6.6g



ヨーグルト 100g

3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)

4.1g

卵



卵 1個 (55g)

6.5g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)

13.8g



豚小間 5枚 (100g)

18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)

19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)

17.3g



ひき肉 (100g)

17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)

7.4g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)

9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)

7.5g



生揚げ 半丁 (100g)

10.7g



油揚げ 1枚 (30g)

5.5g



納豆 1パック (40g)

6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)

6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索

2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！

毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、防災関連情報などを配信していく予定です！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。