



栄養にゅ〜す

第67号



担当:天使大学実習生

風邪に負けない「強いからだ」を作しましょう!

11月になり冷え込んできたので、冬に向けて「強いからだ」を作る食事のアドバイスを
ご紹介します。インフルエンザ流行のピークの1~2月に向け今から対策しましょう!!

基本

手洗い・うがい



「手」を介した感染が一番多い感染パターンと言われています。
しっかり手洗いを行い、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。
また、うがいは喉に潤いを与え、粘膜の働きが弱まるのを防いだり、
ホコリなどを粘液とともに上気道から洗い流したりします。

「ガラガラうがい」が効果的です。ぜひ意識してみましょう!

野菜を食べる



食

風邪予防や風邪のひき始めには
からだを守る栄養素を多く含む食品を
食べましょう!例えば、鼻や喉の粘膜を
守る力を高めるビタミンAは、カボチャや
ニンジンに多く含まれています。

また、下記で紹介しているしょうがは、
からだを温める作用があり、この季節に
ピッタリな食品です。

しっかり栄養を摂って
体調をととのえましょう!



動

適度な運動



有酸素運動(早足で歩く、軽いジョギング等の少し汗ばむ
程度の運動)が効果的です。体を動かして、全身の血液を
巡らせることで、筋肉や心肺機能が保たれます。さらに、
体力がつき風邪に負けないからだ作りにつながります!



「しょうが」の栄養と豆知識

新しょうがの旬は6月から8月の間ですが、
温暖な地域では秋まで店頭にあります。

根しょうがは、貯蔵されているため1年を通して
食べることができます。体を温めることのできる
しょうがの魅力について紹介します。

【しょうがの栄養】



しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロールは、
抗菌、殺菌作用があります。加熱すると
ジンゲロールは香り成分ショウガオールになり
ます。ショウガオールは血行促進、脂肪燃焼作用
により体を温めます。

【しょうがの保存方法】

- ・冷蔵→乾燥を防ぐため、ラップまたは
キッチンペーパーに包み、野菜室へ
- ・冷凍→すりおろしたしょうがを1回分ずつ
ラップに包み保存



「しょうが」を使ったおすすめレシピ

「シナモンジンジャーチャイ」

【材料】(2人分)

- ・牛乳…350cc
- ・砂糖…小さじ1
- ・紅茶葉(アッサム、ウヴァ等)…4g
- ・シナモンパウダー…小さじ1/2(2g)
- ・すりおろしたしょうが…小さじ1/2
(・シナモンスティック…1本)

しょうがの風味が
マイルドになるので
苦手な方にもおススメ!



【作り方】

- 1)ティーポットに茶葉、シナモンパウダー、しょうがを
入れる。
- 2)鍋に牛乳、砂糖を入れ、沸騰直前まで温める。
- 3)2)を1)のポットに注ぎ、蓋をして2分半蒸らす。
- 4)カップに注ぎ、お好みでシナモンスティックを挿す。

～栄養量(1人前)～

エネルギー 266kcal たんぱく質 12.4g
脂質 13.5g 食塩相当量 1.8g