



# ぱくぱく

## 今月のテーマ「風邪を予防しよう」

今年もあと1か月となりました。体調など崩したりしていませんか？冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、ウイルスが増え、風が流行しやすい環境となっています。そして、体が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。風邪は日頃から心掛けることで予防が出来るものなので、できることから始めていきましょう。

### ★予防のポイント★

1. 手洗い、うがいをする
2. 運動をして体力をつける
3. バランスの良い食で栄養補給
4. 睡眠、休養も大切に

### ★予防に効果的な食べ物★

#### 肉・魚・卵

たんぱく質を多く含んでいるので、体力をつけて元気な体をつくれます。

#### レバー・うなぎ

たんぱく質に加えて、様々なビタミン類も豊富に含み、風邪に抵抗する力をつけます。

#### 野菜

(かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など)

色の濃い野菜には、ビタミンAなどがたくさん含まれており、ウイルスから体を守る働きをしてくれます。

#### 果物

果物にはビタミンCが豊富で、免疫力を高めてくれるので風邪予防にぴったりです。



## おすすめレシピ

### 『かぼちゃのごまマヨネーズ』



材料 《 4人分 》

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・さつまいも 1/2個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・マヨネーズ 適量
- ・すりごま お好みで

#### 《作り方》

- ① かぼちゃ・さつまいも1～2cmの角切りにし、茹でる。
- ② ブロッコリーは子房に分けて茹でる。
- ③ ボウルに①②を入れ、マヨネーズとすりごまを混ぜたら出来上がり！

## 12月21日《冬至》です

冬至に食べられる代表的なかぼちゃには、ビタミンAとカロテンが多く含まれており、風邪予防に効果があると言われています。

ご家庭でも、暖かいゆず湯に入って体を温め、かぼちゃ料理を頂いてみてはいかがでしょうか。

