

11月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 180

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.hekinan.tcp-ip.or.jp>



今月のテーマ 『 免疫力を高めよう! 』



冬の訪れを感じる季節になってきましたね。風邪などひいていませんか?
これからの時期、体調を崩しやすくお家での予防が大切になってきますね。
今回は、毎日の食事で免疫力を高める食品を紹介します。

★免疫力を高める身近な食品

【ブロッコリー】…優れた抗酸化作用を持つビタミン A、C、E を多く含みビタミン C は免疫を高めてくれ、ビタミン A、B 群は皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。

【鶏肉】…鶏むね肉にはイミダペプチドという成分が含まれています。この成分は疲労回復や筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力を高めるのにつながると期待されています。たんぱく質、ビタミン A などの栄養も豊富です。

【バナナ】…カリウムが豊富に含まれており体内の余分なミネラルを排出し血圧を調整する作用があります。黄色のバナナよりシュガースポット(黒い斑点)が出たバナナの方が免疫細胞の活性が高いという報告もあります。

【りんご】…「一日一個のりんごは医者を選ばせる」と言われるほど、りんごには免疫力効果が高い栄養成分が含まれています。また、免疫力を上げるためにはりんごポリフェノールやペクチンの豊富な皮付きのりんごを食べると良いです。

その他にも納豆、にんにく、長芋、味噌、大根、小松菜、かぼちゃ、緑茶、ごま、アーモンド、アボカド、生姜、人参、白菜、卵などがあります。

おすすめレシピ



『 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ 』

材料 《 4人分 》



・ブロッコリー	1房	・マヨネーズ	大さじ2
・鶏むね肉	150g A	・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々	・砂糖	小さじ1
・酢	小さじ2分の1		

《作り方》

- ①ブロッコリーは子房に分け、塩を入れたお湯で茹でる。(茎の部分は、1.5cm位の角切りにする。)
- ②鶏むね肉は1.5cmの角切りにし、お湯で茹でる。
- ③ブロッコリーと鶏肉をざるにあげて水分をきっておく。
- ④Aを混ぜ合わせブロッコリーと鶏肉を和えたら出来上がり!

茎の部分に、ビタミン C、カロテン、カリウムなどが蕾の部分より多く含まれているので茎の部分も茹でて食べてみてはいかがでしょうか♪



○ブロッコリーの栄養○



ビタミン C が非常に豊富で、g あたりでもみてもレモンより多く食べる量からすると非常に有効です。
疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があります。
葉酸、ビタミン K・E も豊富に含まれています。

