



秋も終わり、だんだん寒くなってきましたね。
今年も残すところ、1ヵ月となりました！12月～3月はインフルエンザの流行時期です。
今回はインフルエンザや風邪を予防する食事についてお話しします。



	インフルエンザ	風邪
症状	高熱・頭痛・関節痛・ 筋肉痛・咳・喉の痛 み・鼻水など	喉の痛み・鼻水・鼻づ まり・くしゃみ・咳・発熱 など
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	倦怠感など全身症状	鼻や喉など局所的

インフルエンザ予防法

- 人混みや繁華街への外出を避ける
- 外出時にはマスクを使用する
- 咳エチケット
- 加湿器を使って適度な湿度を保つ
- 手洗いうがいの励行
- 十分な休養、バランスの良い食事

《かぜ予防に効果的な栄養素》

★**ビタミンC** (レンコン、さつまいもなど)

抗酸化作用が強く、免疫を強化する作用がある。

★**亜鉛** (レバー、煮干しなど)

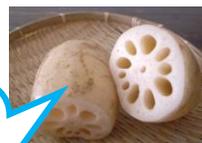
疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。

★**ビタミンA** (人参、ほうれん草など)

皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。

★**たんぱく質** (肉、魚、卵、大豆など)

基礎体力をつけ抵抗力を高める。

★**レンコンのはさみ焼き**★ 1人当たり252kcal

11月～2月が旬のレンコンは、ビタミンCが豊富で疲労回復、老化や風邪の予防にと言われていています。
※炭水化物が多いので、ごはんと一緒にの仲間になります。
食べすぎには注意です。

<材料(2人分)>

レンコン 150g
豚ひき肉 150g
A塩 少々
A長ねぎ 1/2本
Aすりおろししょうが 小さじ1
油 適量
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1

<作り方>

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、水にさらしてザルに上げ、水気をふきとる。
- ②長ねぎをみじん切りにしておく。
- ③ひき肉にAを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ④③を①のレンコン2枚でしっかりと挟む。
- ⑤油をひいたフライパン焼く。
- ⑥中まで火が通ったら、しょうゆ・酒・砂糖を加え、味付けをする。