

## おすすめ料理



小松菜のペロンソテー

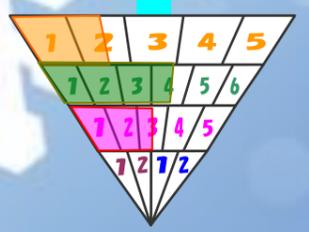
押し麦入り  
プチプチ食感サラダ

柚子茶ゼリー

赤米ご飯

鶏肉と根菜の酒粕シチュー

### 2月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 590kcal	食物繊維 7.6g
たんぱく質 23.9g	食塩相当量 2.5g
脂質 19.1g	野菜総量 225g
炭水化物 86.4g	

メインのシチューには、発酵食品の酒粕を使用し、スープごといただく、スープに溶けた栄養素を摂取でき、寒い季節に温かなメニューとしてぴったりです。また、サラダには珍しい押し麦を加えることでプチプチ食感をお楽しみいただけます。

## 免疫力を高めて風邪予防

冬の寒さが厳しくなり、気温の低下と空気の乾燥などで、風邪などの感染症にかかりやすくなります。風邪、インフルエンザなどのウイルスから身体を守るため、日ごろの生活習慣を整えることが大切です。免疫力アップの食材をとりいれて、食事バランスを見直しましょう。

### — 免疫アップへのおすすめ食材 —

#### 良質なたんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器の構成成分であり、体内のホルモンや酵素など免疫機能の調整にも重要な働きをしています。  
(肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品など)



#### 抗酸化作用のある野菜

ビタミンA・C・Eは、抗酸化作用があり、免疫機能の低下を抑える働きがあります。ビタミンA・C・Eは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。  
(南瓜・人参・ブロッコリー・根菜類など)



#### 食物繊維の多い食品・発酵食品

食物繊維や発酵食品は、腸内環境を整え、善玉菌を増やし、免疫力を高める働きがあります。  
(根菜類、きのこ類・海藻類、ヨーグルト・味噌など)



### — 風邪予防の生活習慣 —

手洗い・うがい



バランスのよい食事



質のいい睡眠



適度な運動

