

健康通信

ルピナス

令和3年
12月号



隔月で健康情報をお届けします。あなたの健康管理にお役にしてください。
ルピナスは花の名前で、花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課

食べすぎ・飲みすぎに注意

年末年始は普段と違う過ごし方になり、生活習慣が乱れやすくなります。
食べ過ぎは、胃腸のトラブルや高血糖、肥満などをもたらします。
1日3食、規則正しい食事を心がけ、食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう。

風邪をひきやすい季節です。 毎日の食事を見直すことで予防しませんか？

風邪の原因の約90%はウイルスによるものといわれています。体内に入ってきたウイルスが異物と判断されると、体外に出そうとする働きから鼻水や咳、痰などの症状が出たり、体がウイルスと戦う際に炎症が起こり発熱などの風邪症状となって表れます。

風邪を予防するためには、体にウイルスを侵入させないことに加え、体に入ってきたしまったウイルスをなるべく早く外に排出することが大切です。

風邪の代表的な予防対策

- ・手洗いうがい
- ・マスクの装着
- ・適度な運動
- ・良質な睡眠

免疫力が落ちた体はウイルスに感染しやすくなるため、免疫力をアップさせることも重要です。

免疫力を高めるために

・栄養バランスのとれた食事

何か特定の食材に偏るのではなく、さまざまな種類の食材を取り入れる

たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）

免疫細胞をつくる主成分

ビタミンA（緑黄色野菜）

皮膚や粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンC（淡色野菜、果物）

免疫細胞を活性化し、抵抗力を高める

ビタミンE（ナッツ、ごまなど）

免疫細胞の老化を防ぐ

・腸内環境を整える食事

納豆やヨーグルト、味噌、

しょうゆ、みりんなどの発酵食品

・体を温める食事

生姜、にんにく、ニラなど

温かいスープなどを食事の始めに食べて胃を温める

極端にこれらの食材をとる必要はありませんが、意識して日々の食事に組み込んでみませんか

冬に旬をむかえる野菜

白菜、大根、ほうれん草、小松菜、長ネギなど

旬の野菜は栄養価が高く、価格が手ごろなのも魅力です。

また、冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多く、甘くておいしいと感じます。

食塩の取りすぎに気をつけましょう

食塩は人が生きていくうえで重要です。しかし、食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わります。

健康な成人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、男性**7.5g未満**、女性**6.5g未満**とされています。**高血圧や慢性腎臓病の方は、1日6.0g未満**とすることが推奨されています。

塩分はほとんどの料理に含まれているため、気づかないうちに取りすぎている可能性があります。**毎日の食事で食塩を取りすぎないように気をつけましょう。**

減塩のコツ

- ・酸味を利用する
酢、レモン、ゆずなど
- ・香りを生かす
青じそ、みょうが、生姜などの香味野菜
- ・スパイスを効かせる
こしょう、唐辛子、カレー粉など
- ・香ばしさやコクを加える
焼き目を付けるなど
- ・だしやスープの旨味を利用する
- ・汁物は具たくさんに、汁を少なくする
麺類のスープは飲み干さない
- ・新鮮な材料を使う
- ・カリウムをとる
野菜、果物、海藻類を食べる
- ・食べすぎない

健康・簡単・お得レシピ紹介

白菜と鶏団子のスープ

1人前 約90円

(1人あたり：エネルギー 75kcal、塩分 0.9g)

【材料（2人分）】

- 白菜……………1～2枚
- 鶏ひき肉……………60g
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………300ml
- 顆粒和風だし…小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1



【作り方】

- ①白菜は葉と軸に切り分ける。
葉は長さ5cmの細切り、軸は細かくきざむ。
- ②ボウルに鶏肉と白菜の軸、塩こしょう、片栗粉を加えて練り混ぜ、6等分にして丸める。
- ③鍋に水と顆粒だしを入れ、中火にかける。
煮立ったら、鶏団子と白菜を入れて加熱する。
鶏団子に火が通ったら、しょうゆを加える。