



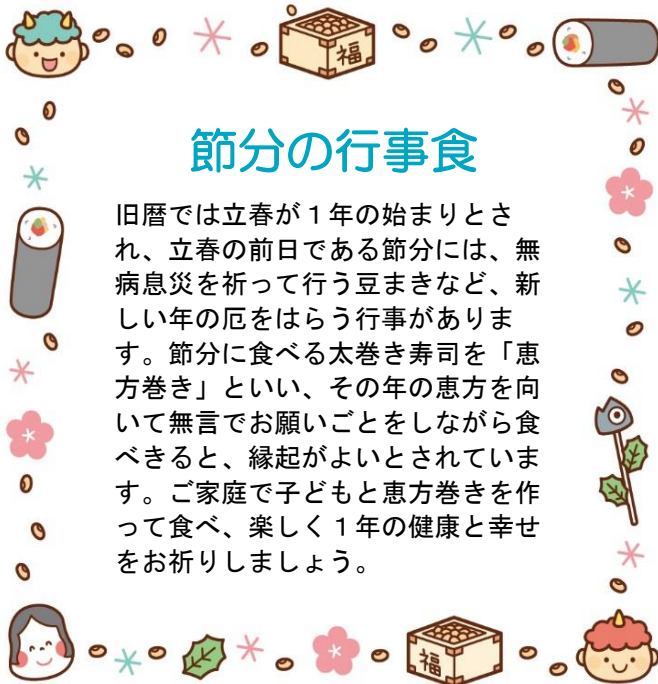
食育だより



令和3年 2月 日清医療食品株式会社



寒い日が続く、空気も乾燥すると風邪をひきやすくなります。生活リズムを整え、引き続き体調管理をしていきましょう。冬は野菜の甘みが増し、魚介類も脂がのってより美味しい季節です。積極的に食べる機会を増やしましょう。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

風邪や病気に負けない身体をつくるために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂り入れ、毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からのビタミン摂取も忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ。

「畑の肉」大豆パワー

<たんぱく質>

必須アミノ酸をバランスよく含み、お米に少ないリジンというアミノ酸を多く含んでいます。お米と一緒に食べることで、栄養価がUPします

<脂質>

体内で作られない必須脂肪酸である、リノール酸が多く含まれています

<食物繊維>

ごぼうやほうれん草よりも食物繊維が豊富



<レシチン>

脳細胞の働きを活性化させ、血管を丈夫にしてくれます

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品
…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう
…ビタミンA・C・Eを多く含み、
抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ …血液中の白血球の増加。カリウムが多く
含まれ、血中塩分を排泄する

