



川北町

今年ものこすところ1ヶ月になりました。寒さがきびしくなり、風邪をひきやすい時季です。

朝ごはんをしっかり食べて体の中から温め、風邪をひかないように、規則正しい生活を送りましょう。

# 寒さに負けない体をつくろう



寒さや風邪のウイルスに負けない体をつくるための食事のとり方を紹介します。栄養バランスの良い食事を日頃から意識することで、強い体をつくることができます。

## ビタミンAで粘膜を守る

ビタミンAには、皮膚や粘膜を守る働きがあります。鼻やのどのうるおいを保ち、体内にウイルスが入るのを防ぎます。



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう

## ビタミンCで免疫力アップ

ビタミンCは、寒さからくるストレスから体を守ったり、ウイルスをやっつけたりします。ビタミンCは、水溶性ビタミンで尿から排出されてしまうので、毎日の食事でこまめにとることが大切です。



みかん



キウイ



いちご



ピーマン



ブロッコリー

## からだを温める

鍋やシチューなどの体を温める料理や、生姜やねぎ、根菜など体を温める食べ物を料理に取り入れましょう。



## 風邪をひいてしまったら…

あたたかくして、十分な睡眠をとるようにしましょう。うどんや雑炊、鍋など、消化が良く、体を内側から温める食事をとりましょう。



## せんべい汁

青森県の  
郷土料理です

### \*材料\* 【4人分】

- ・南部せんべい・・・4枚
- ・鶏もも肉・・・80g
- ・大根・・・1/6本
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ごぼう・・・1/4本
- ・椎茸・・・3個
- ・白菜・・・3枚
- ・小松菜・・・1/2束
- ・合わせだし・・・6カップ
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・みりん・・・大さじ1
- ・塩・・・適量

### \*作り方\*

- ①大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし水にさらしアク抜きをする。しいたけは、スライス、白菜は短冊切り、小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、鶏もも肉、ごぼう、大根、にんじんを入れ煮る。
- ③火が通ったら、白菜、椎茸を加えさらに煮る。
- ④調味料と小松菜を入れて、最後にかやきせんべいを入れたら出来上がり。

※南部せんべい…ピーナッツなどの入っていない鍋用をお使い下さい。

