栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

1月は 水菜 をピックアップ

～水菜たっぷり!!照り焼きチキン丼～（4人分）

★水菜	100g	★白ごま	適量	★しょうゆ	大さじ 3
★鶏もも肉	400g	★刻みのり	適量	★砂糖	大さじ 4
★こしょう	少々	★マヨネーズ	適量	★酒	大さじ 5
★サラダ油	大さじ 1	★ご飯	800g	★にんにくチューブ	小さじ 2

①水菜はよく洗い、5㎝長さに切る。
鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
②フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて蒸し焼きにする。
肉の色が変わったら★を加え、絡めながら炒める。
③器にご飯を盛り、水菜・②の順でのせ、マヨネーズ・白ごま・刻みのりをかける。
※玉ねぎやにんじんなどの野菜を鶏肉と一緒に炒めても GOOD!!

～カルシウムたっぷりな水菜の和風グラタン～（4人分）

★水菜	240g	★鶏ひき肉	200g	★塩	少々
★れんこん	200g	★バター	40g	★こしょう	少々
★しめじ	60g	★薄力粉	大さじ 4	★とろけるチーズ	80g
★にんじん	100g	★みそ	小さじ 2		
★玉ねぎ	1個	★牛乳	400ml		

①水菜はよく洗い、3㎝長さに切る。
②れんこん・にんじん・玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石突きを落とし、小房に分ける。
③小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
④フライパンにバター・ひき肉・②を入れ、中火で炒める。火が通ったら水菜・★を加えてしんなりするまで炒める。
⑤④に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。③を加えてよく混ぜ、全体にとろみがついたら火を止める。
⑥耐熱容器に⑤を入れ、チーズをのせてトースターでチーズがとろけるまで焼く。

沼田市健康課

元気に毎日を!!

風邪・ウイルス感染症の予防と対策

風邪は、くしゃみ・鼻水・咳・のどの痛みなど呼吸器に症状が出る感染症の総称です。その多くはウイルスによる感染が原因です。

【ウイルスの主な侵入経路】

①飛沫感染：くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込む
②接触感染：ウイルスが付着した手で目・鼻・口に触れる
※ウイルスは体内に侵入した後、粘膜に付着し細胞内で増殖していきます。

風邪やウイルス感染症から体を守るには？

①体を温める

体が冷えると血流が悪化して血液中の免疫細胞が機能しづらくなります。温かいものを飲んだり運動をして、体を温めましょう。

②栄養バランスのいい食事をとる

栄養不足は免疫低下の原因になるため、1日3食バランスのいい食事を心がけて下さい。免疫細胞の約70%は腸内に存在するため、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整える効果があるといわれる発酵食品（納豆・チーズ・ヨーグルトなど）を積極的に摂りましょう。

③ストレスを溜めない

ストレスが原因で自律神経のバランスが乱れると、免疫力の低下にもつながります。日ごろから心身をリラックスさせる時間を作りましょう。

④手洗いやマスクの徹底

外出中は人混みを避けてマスクを着用しましょう。
帰宅時、食事前など手洗いもかかさず行ってください。

⑤十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとって体を休めることも大切です。免疫力は睡眠中に維持・強化され、疲れをとり、風邪などの病気の予防に役立ちます。

ウイルスが体内に侵入しても、体の免疫機能でウイルスの増殖を防ぐことが期待できます。免疫力を高めてウイルスに勝つ体をつくりましょう！※マスクや手洗い・うがいでウイルスの侵入をブロックすることも大切です。