

# 栄養だより 平成30年11月号



## 一風邪予防のために、寒さに負けない食事一

**温かい料理**：食欲が増し、血行もよくなります。

**根菜類**：大根、れんこん、ごぼう、人参などは、体を温める働きがあります。

**たんぱく質**：食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをし、体を温めてくれます。

魚介類、豆腐などの大豆製品、乳製品、卵、豆類などに含まれます。

**ビタミンA**：風邪のウイルスは喉や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあるので、毎日きちんと食べましょう。かぼちゃ・人参・小松菜・ピーマン・ブロッコリー・にら・菜の花・蕪の葉・大根の葉などに多く含まれます。

**ビタミンC**：白血球の働きを高めるので、免疫力（風邪や病気から体を守る力）がつけます。をとり、風邪に負けない抵抗力をつけましょう！！ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、キウイフルーツ、オレンジ、いちご、じゃがいもなどに多く含まれます。

**脂質**：少ない量で大きなエネルギーになる、油や脂肪は、元気に活動するためのエネルギーになり、体をぽかぽかと温めてくれます。とりすぎには気をつけましょう。

**香辛料**：料理に風味を添える香辛料や薬味（葱や生姜、にんにく、唐辛子、カレー粉など）の辛味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があるといわれています。

**冷えない始まりは朝食から**：一日の始まりに体を温めましょう。

体を温める朝食は主食＋副菜＋汁など品数を増やして食べましょう。

三度のお食事をきちんととり、早寝早起きを心掛け、睡眠を十分にとりましょう。

感染症予防で手洗い（食事前、トイレの後、調理前後石鹸でしっかり）とうがいをおこないましょう。




  
**- 11月の行事予定 -**
  
**6日（火）ご当地グルメ（名古屋）**
  
**きしめん**
  
**23日（金）にぎり寿司**
  
**27日（火）鍋料理（寄せ鍋）**
  
**※1日・8日・15日・22日・29日**
  
**やわらか食提供**

**旬の食材 温州みかん**

ビタミンCが豊富で、2～3個で1日分の必要量がとれます。繊維も多く腸内の浄化力があります。白い綿上の甘皮の部分にはビタミンPがあり、血管壁を丈夫にする働きがあります。栄養素は特に皮に含まれているので、ミカン風呂にしたり、干して陳皮を作るとよいです。陳皮はミキサーやすり鉢で粉末状にして、七味と混ぜたり料理の香りづけにするとよいです。

## ●10月の実施行事食



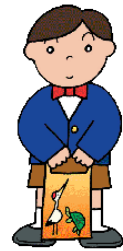
10月10日神無月御膳  
炊き込みごはん  
赤魚の西京焼き・煮合わせ  
ほうれん草のおかか和え  
すまし汁・梨



10月25日  
旬の食材の日（きのこ）  
きのこのバター醤油炒飯  
豆腐しゅうまい  
春菊ゆず和え  
コーン中華スープ・柿



10月31日 ハロウィン  
 手作りかぼちゃコロケ  
 スパゲティサラダ  
 あんかけ豆腐  
 オニオンスープ・キウイ



《やわらか食提供》

スリーハートの丘厨房にて、マルワ様により、見た目はそのまま、歯茎や舌で押しつぶせるやわらかさを追求し提供中です。今後もレパートリーを増やすように研究を重ねていきます。

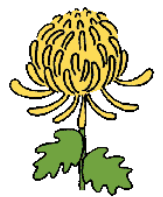
10月4日（木）やわらか食提供（鶏肉のオイスター炒め）



普通食



やわらか食



10月11日（木）やわらか食提供（カレーのおろし煮）



普通食



やわらか食



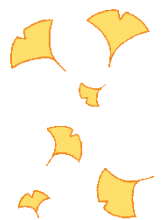
10月18日（木）やわらか食提供（アジのかば焼き）



普通食



やわらか食



10月25日（木）やわらか食提供（筑前煮）



普通食



やわらか食

