



かごしょく通信



今年の冬は降雪がなく、気温も平年通りでいくらか過ごしやすかったように思います。ですが感染症が猛威をふるい全国的に流行の兆しにあります。手洗い・うがい・マスクは勿論ですが、身体の免疫力を整えておくことが一番の予防につながります。免疫力を整える食事や生活習慣を身に付けて新しい一年も健康で元気に過ごしましょう。

食習慣を気をつけよう

バランスのよい食事を心がける

たんぱく質

大豆 卵 肉 魚

発酵食品

味噌 納豆 ヨーグルト

食物繊維

わかめ 海藻・きのこ類

まずは
3食食べることが
大切です

ビタミン類

果物・野菜など

ミネラル類

鉄分 マグネシウム

生活習慣に気を付けよう

規則正しい
生活を
心がける

体温を
温める

適度な
運動をする

腸内環境
を整える

十分な睡眠
をとる

ストレスを
減らす

出来ることから
コツコツ始めてみませんか？

飲み過ぎに注意!

年末年始、飲酒をする機会が多かったのではないのでしょうか？
過剰摂取してしまうと免疫細胞の働きが低下するので、
身体全体の免疫を下げる原因になります。
適量を心がけましょう。

貧血予防で元気な身体づくり

貧血になると、風邪などに似た諸症状(倦怠感、ダルさ)が現れることも。意識して鉄分を摂ろう！

日頃からの貧血対策が大事!

ヘム鉄

あさり ヒレ肉 レバー
まいわし

非ヘム鉄

小松菜 大豆
ほうれん草 ひじき 乾燥さくらげ

身体を内側から整えて、
冬を元気に乗り越えましょう

よく噛んで食べることで
唾液の分泌が促され
免疫力アップにつながります!

～今月のレシピ～

大豆たっぷりで噛みごたえ◎ まるやかチリコンカン

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(4人分)

ミックスビーンズ(水煮)	400g
合い挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	適量
小麦粉	小さじ2
★トマト缶	1缶(400g)
★水	400ml
★ケチャップ	大さじ6
★醤油、中濃、酒	各大さじ2
★砂糖、コンソメ	各小さじ2
塩	適量

お子さんも食べられます



～作り方～

- 1 ミックスビーンズはサッと水洗いし、ザルに上げる。玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを弱火で香りがたつまで炒めたら、玉ねぎ、人参を加え、強火でしんなりするまで炒める。
- 3 更にひき肉を加え、水分が出なくなるまでしっかり炒めたら、小麦粉を加えよく炒め合わせ、★、ビーンズを加えて時々混ぜながら20～30分弱火で煮込む。
- 4 汁気が煮詰まってドロっとしたら、塩で調味して、出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 『チリコンカン』はメキシコ料理で、本場はクミンやチリパウダーなどを加えるのでスパイシーです。お好みでアレンジしてみてください。
- ♪ 今回はミックスビーンズを使用しましたが、レンコンや大豆も食感が楽しめます◎
- ♪ チリパウダーの代わりに生姜パウダーを使うと体温が上がり、免疫力アップにもつながります◎

次号は「鉄の過剰摂取について」です。

免疫力アップ