



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-12

麻生病院栄養科

風邪予防

12月19日



- ・ひじきのピラフ
- ・味噌入り豆乳チャウダー
- ・きのこツナの和風キッシュ
- ・キャベツのレモンサラダ



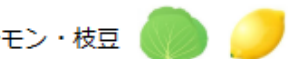
ヘルスケア シリーズ

免疫力アップで風邪に負けない!

日々、厳しい冷え込みが続き、風邪やインフルエンザに注意が必要な季節です。栄養バランスのとれた食事で免疫力を向上させましょう。

細胞を強くしてウイルスの侵入を防ごう

- ウイルスの侵入を防ぐためにビタミンAを!
ビタミンA・・・レバー・人参・ほうれん草・南瓜
- 免疫をうまく働かせるためにビタミンC・脂肪酸・ミネラルを!
※ミネラルとは鉄・亜鉛・マグネシウムなど
ビタミンC・・・ピーマン・キャベツ・じゃが芋・レモン・枝豆
脂肪酸・・・肉・魚・卵
鉄・・・レバー・あさり・ひじき・胡麻
亜鉛・・・カキ・牛肉・卵黄・アーモンド
マグネシウム・・・玄米・納豆・ひじき・昆布



腸内環境を整えて免疫力をアップしよう

- 腸の健康のために発酵食品・食物繊維を!
発酵食品・・・納豆・キムチ・ヨーグルト
水溶性食物繊維・・・ひじき・昆布・こんにゃく・キャベツ・りんご
不溶性食物繊維・・・ごぼう・きのこ・大豆製品・雑穀・小麦ふすま



簡単☆風邪予防に!

美味しいレシピ 味噌入り豆乳チャウダー

【材料 4人分】

あさり缶	40g
ベーコン	12g
玉葱	80g
人参	60g
じゃが芋	120g
バター	20g
小麦粉	20g
豆乳	200ml
出し汁	400ml
味噌	12g
塩こしょう	適量

【作り方】

- ①ベーコンは千切り、他の野菜は食べやすい大きさに角切りにする。
- ②バターを鍋に入れ熱し、ベーコン、玉葱を炒め、小麦粉を加え、さらに炒める。
- ③豆乳と出し汁を加え、あさり缶(汁ごと)、残りの野菜も入れ、野菜に火が通ったら味噌を入れ、塩こしょうで味付けをする。
- ④お好みで小葱を散らして完成。



*** レシピの栄養価 ***

●味噌入り豆乳チャウダー (1人分)

エネルギー	158kcal	脂質	9.3g
たんぱく質	4.5g	塩分	1.3g

豆乳に含まれる良質なたんぱく質は、体の組織の粘膜カドを強化します。また「オリゴ糖」が含まれるため、腸内環境を整え、免疫力向上にも効果的です。

