

中津川市・東白川村 食と文化の館





を元気





To the state of the state

けんき からだっく 元気な体作り5つのポイント

① 栄養バランスのよい食事をとる。

しゅしょく しるもの しょくじ しぜん えいょう 主 食・おかず・汁物のそろった食事は、自然と栄養バランスもよくなります。

^{ぁさ} 朝ごはんから、この組み合わせを食べられるようにしましょう。

特に食べるといいもの

①ビタミンA(色の濃い野菜)

のどや鼻の粘膜を丈夫にします。

②ビタミン C (野菜、芋、巣物など)

ウイルスの体への侵入を防ぎます。



② 適度な運動をし、体力をつける。

3 夜ふかしせず、十分な睡眠をとる。

ずいみん たいりょく かいふく こうかてき 睡眠は、体力の回復に効果的です。





であら 手洗い・うがいをして、 病原菌を 体に侵入させない。

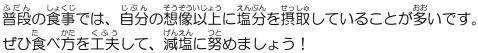
5 体を内側から温める。

でと たいおん ひく めんえきりょく ていか かぜ ひょうき 人は体温が低くなると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり病気になったりします。 さむ ひ からだ あたた こんさいるい こうみゃさい た からだ うちがり あたた 寒い日には体を温める根菜類や、香味野菜を食べて、体を内側から温めましょう。



えんがん す 塩分とり過ぎていきせんか?









- ●おかずにかけるソースやしょうゆの量を減らす。
- ●実だくさんのみそ汁にして、汁の量を減らす。
- ●野菜をたくさん食べて、余分な塩分を体の外へ出す。



健康になろう! 什んこうづくりコーナー

加弧



作ってみましょう

魚のかぶら蒸し

【材料(4人分)】

鮭(白身魚でも) 4切

★酒 大さじ2

★塩 少々 4

かぶ 120g 卵白(8分立て) 1個分

☆だし汁(昆布) 150cc

☆薄口しょうゆ 小さじ2 ☆みりん 小さじ1

☆上白糖 2g

☆片栗粉 4 g

☆水 4 g

【作り方】

- ① 鮭に★で下味をつける。
- ② かぶをすりおろし、8分立ての卵白と合わせる。
- ③ ①の鮭に②を乗せて、蒸す。
- ④ ☆を合わせて、あんを作る。
- ⑤ 蒸し上がった鮭に④をかける。
- *昆布だしのとりかた*
- ① 昆布の表面を、固くしぼった布巾でさっと拭く。
- ② 分量の水に、30程度浸しておく。
- ③ 火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。

減塩ポイント

だしを効かせることで、少ない塩分で おいしく食べられるよ!



こんげつ けんさんひん 今月の県産品

にんじん こまつな はくさい だいこん きゃべつ かぶ など