食育だより

中津川市・東白川村
食と文化の館

冬を元気に過ごそう!!

今年も残すところあと１ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。普段の生活を見直し、冬を元気に過ごせるようにしましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう!!

栄養バランス

風邪予防に食べるとよいもの

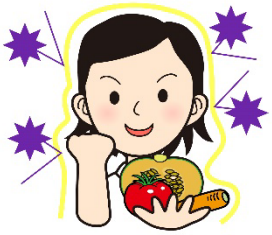
① 色の濃い野菜(ビタミンA)

のどや鼻の粘膜を丈夫にします。

② 野菜、芋、果物など(ビタミンC)

ウイルスの体への侵入を防ぎます。

ごはん・汁・おかずのバランスの良い食事が大切。



手洗い・うがい

手はいろいろなものに触れ、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。手が細菌の運び屋にならないように、石けんを使ってきれいに手を洗い、清潔なハンカチで拭きアルコール消毒をしましょう。

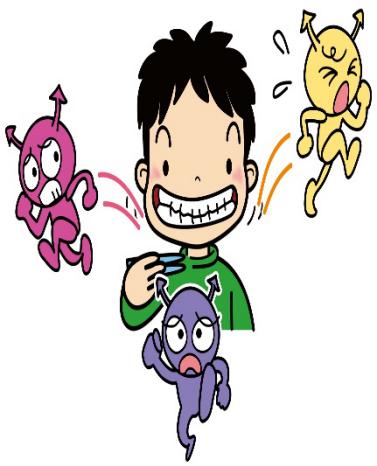
体を温める

体温が低くなりすぎると風邪をひきやすくなります。

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。

適度な運動

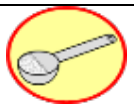
生活のリズム



病原菌にも負けない体力をつけるために、寒くても適度に運動をしましょう。

睡眠は、体力の回復に効果的です。

夜更かしをしないで、早く布団に入り、体の疲れをとりましょう。



減塩・適塩のススメ!!

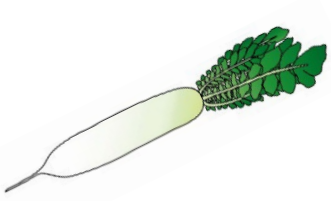
塩分の摂り過ぎは、さまざまな病気を引き起こす原因になります。
できることから始めて、減塩や適塩に努めましょう！

1日にとってよい塩分量は
小学生5g程度
中学生6.5g程度

- 汁物を野菜やきのこなどを入れて、実だくさんの汁にする。
- かつおや煮干しなどを使い、ダシを効かせる。
- しょうがやにんにくなどの香味野菜、スパイスなどを活用し、調味料を控える。
- サラダにドレッシングをかけ過ぎない。
- スナック菓子などのお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

だいこん



だいこんの旬は、夏と冬の２回あります。根の部分は、寒い時期は甘みがあり、みずみずしい傾向にあります。でんぷんの分解を助ける酵素を含み、葉は緑黄色野菜で、カロテンやカルシウムを多く含みます。

作ってみましょう　みそ煮込みおでん

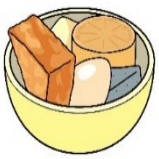
【材料　４人分】

だいこん	240g
卵	４個
里芋	80g
こんにゃく	80g
はんぺん	40g
がんもどき	40g
赤みそ	小さじ１・1/2
白みそ	小さじ１・1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ１・1/2
酒	小さじ１・1/2
みりん	小さじ１・1/2
かつお節	8g
昆布	8g

【作り方】

① だいこんは皮をむき、輪切りにし、切り込みを入れ、下茹でする。
② 里芋は皮をむき、適度な大きさに切り、塩もみ下ゆでする。
③ こんにゃくは適度な大きさに切り、下ゆでする。
④ はんぺんは一口大にする。
⑤ ゆで卵を作り、皮をむく。
⑥ かつおと昆布でダシをとる。
⑦ ⑥で具材を煮る。
⑧ 調味料を加え、さらに煮る。

減塩ポイント
「うま味」のあるだしを効かせること、旬の野菜をたっぷり入れ、実だくさんにすることで薄味でもおいしく食べら



今月の県産品

じゃがいも　白かぶ　だいこん　はくさい　さといも　こまつな　ねぎ

など