

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

免疫力アップで冬を乗り切ろう

あなたは大丈夫？免疫力チェック！

CHECK 免疫力のセルフチェック！当てはまる項目に☑してみよう

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすくなった | <input type="checkbox"/> 便秘・下痢をしやすい | <input type="checkbox"/> 疲れが取れにくい |
| <input type="checkbox"/> 手足や体が冷えやすい | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている | <input type="checkbox"/> 朝ごはんをあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 傷が治りにくい | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない |

チェック項目が多いほど免疫力が低下しているかも



【一汁三菜】バランスの良い食事でウイルスに負けない体をつくろう

ビタミン
(野菜・きのこ類など)
ウイルス感染防御に充分なビタミンが必要なため(特にビタミンA・C・D)

たんぱく質
(肉・魚・卵・豆製品など)
ウイルス感染防御に多くのたんぱく質を消費するため

エネルギー源
(ごはん・パン・いも類など)
高熱などにより多くのエネルギーを消費するため

副菜は2品
つけよう

献立のレシピ公開中

腸内環境を整えて、免疫力をアップしよう！

免疫細胞の多くは腸に存在しているといわれています。免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。

ポイントは、免疫を高める食品を組み合わせて食べること

<p>善玉菌を含む食品 …腸内の善玉菌を活発にし、病原体の侵入を防ぐ</p> <p>乳酸菌 YOGURT ピフィズ菌 発酵食品 (ヨーグルト、納豆、みそなど)</p>	<p>善玉菌のエサ …善玉菌のエサとなり善玉菌の数を増やす</p> <p>食物繊維 オリゴ糖 野菜、果物、きのこ、海藻類など</p>	<p>相乗効果により 腸の免疫力がアップ!</p>
---	--	--------------------------------------

【温活】血流を良くして、体温を下げないことが大切

体温が下がると血流が悪くなり、ウイルスなどと戦う白血球が全身にスムーズに行き渡らなくなります。そのため、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。温活で血流を良くし、ウイルスに負けない強い体づくりをしましょう！

<p>① 食事で体の内側から温める</p> <p>★ 香味野菜 ★ 香辛料 をつかった料理が◎ 飲み物は、生姜湯や白湯、ココアがおすすめ</p>	<p>② 「適度な運動」で血流改善</p> <p>軽い運動や筋トレで筋肉量を増やして、基礎代謝を上げよう！ 例) ・階段の上り下り ・スクワット など</p>	<p>③ 「3つの首」を温める</p> <p>首 手首 足首 太い血管が通るこの「3つの首」が冷えると、全身の冷えにつながるため注意！</p>
---	--	--



みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩3g未満
野菜140g以上

見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- 大根入りくるくる豚肉の角煮風
- 白菜の梅ポンサラダ
- 里芋のヨーグルト入り味噌汁



献立のレシピ
公開中

1人分 **599kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **180g**

※野菜は1日350gが目安です

電子レンジで時短・簡単♪

白菜の梅ポンサラダ

材料(4人分) 調理時間:約10分

・白菜	220g	
・にんじん	30g	
A	・ツナ缶 油漬け	1缶
	・梅肉チューブ	大さじ2
	・ポン酢	小さじ1
	・白ごま	小さじ1
	・かつお節	1袋(2g)
	・きざみのり	適量



▶44Kcal、食塩相当量 0.7g、野菜量 65g

作り方

- 1 耐熱容器に白菜とにんじんを入れ、ふんわりラップをかける。
電子レンジで500w、5分程加熱する。
- 2 粗熱を取り、Aを混ぜ合わせる。
- 3 皿に盛り付け、きざみのりをのせる。

鍋料理や蒸し物、シチューなどの加熱調理は
カサが減ってたくさん食べられます♪

旬野菜 白菜



▶**ビタミンC** …抗酸化作用により、風邪の予防、疲労回復などの効果が期待できる。
白菜の外側の色の濃い葉に最も多く含む。

▶**カリウム** …利尿作用に優れ、高血圧の予防に有効に働く。

引用：エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

発行：見附市健康福祉課 健幸づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370