



平成 30 年

10 月

No.15



風邪に負けない身体づくり☆

暑かった夏も終わり、急に肌寒くなってくると、風邪などの感染症で体調を崩しがちです。感染症を予防するためには、免疫力を高めて病気に負けない身体づくりが大切。規則正しい生活習慣に加え、栄養価の高い食事をとることも大事です。実りの秋は、野菜やきのこがおいしい季節。本格的な冬が来る前に、旬の食材で風邪に負けない身体づくりを目指しましょう！

～風邪に負けない身体づくりに役立つ野菜など～

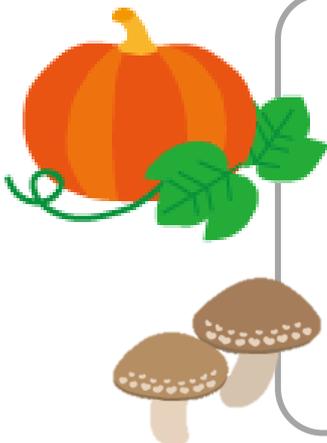
かぼちゃ : 粘膜や皮膚の抵抗力を高めるビタミン A が豊富

ほうれん草 : ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で風邪の予防だけでなく、疲労回復や貧血予防にも効果的

たまねぎ : 抗酸化作用による風邪の予防や、疲労回復にも働く

きのこ類 : ビタミン A の吸収を助けたり、強い歯や骨をつくるビタミン D が豊富

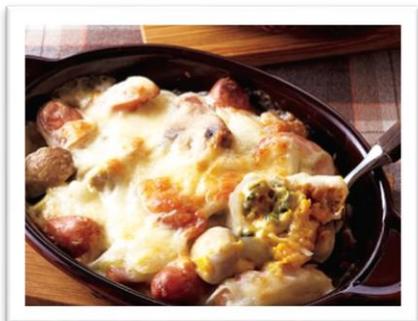
まめ類 : 身体をつくるたんぱく質が豊富



子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

ハロウィンパーティーの
ごちそうに☆

野菜たっぷりかぼちゃグラタン



たっぷり野菜で
免疫力をアップしよう！

【材料 2人分】

・かぼちゃ	1/4 個	・豆乳	300ml
・ほうれん草	40g	・小麦粉	大さじ 1
・玉ねぎ	1/2 個	・バター	大さじ 1
・きのこ	30g	・固形コンソメ	1 個
・マカロニ	80g	・塩、こしょう	少々
・オリーブ油	適量	・とろけるチーズ	適量

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、レンジで 3 分程加熱する。玉ねぎはスライス、ほうれん草は 3 cm、きのこは石づきを除き小房に分け、オリーブ油で炒める。マカロニはゆでて湯をきり、オリーブ油をからめておく。
- ②鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒めたら豆乳を加えのばし、ソースを作る。グラタン皿にマカロニ、野菜を入れ、ソース、チーズをかけて 200℃ のオーブンで 5 分程焼く。