

ボナペティ

# Bon appetit



節分が過ぎると暦の上では春ですが、朝晩はまだまだ寒い日が続きますね。  
インフルエンザやコロナの感染を防ぎ、テストで実力を発揮するための食事をご紹介します。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。今年の節分は2月3日です。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年 は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにゃく</b></p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

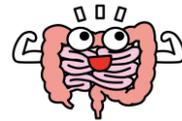
<p><b>ビタミンA</b></p> <p>のどの粘膜の働きを高め、ウイルスの侵入を防ぎます。</p> <p>ほうれん草、にんじん、うなぎ、レバー、かぼちゃ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ウイルスと戦う力を強めます。</p> <p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイ、じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>血液の流れを良くし、冷え性を防ぎます。</p> <p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、さけ</p>
---	---	---

## 手洗いを見直そう！

水の冷たい時期ですが、食事の前には手を洗いましょう。



# あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されます。この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られますが、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境を整えることで体の免疫機能を高めることができ、花粉症対策にも有効だといわれています。便の状態が悪い人は、乳酸菌を多く含む発酵食品や、乳酸菌のえさとなる食物繊維を多く含む食品を食べるなど、食生活を見直してみましょう。

## 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけよう！

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

## 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとろう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト みそ 納豆 漬物</p>
---	--

## おすすめ朝食メニュー

食物繊維と発酵食品が同時に取れる朝食例を紹介します。

和定食	洋定食
<p>繊維</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>繊維</p> <p>納豆</p> <p>繊維</p> <p>ごはん</p> <p>繊維</p> <p>豚汁</p> <p>乳酸菌</p>	<p>繊維</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>繊維</p> <p>目玉焼き</p> <p>繊維</p> <p>トースト</p> <p>繊維</p> <p>ミネストローネ</p> <p>乳酸菌</p>

**しっかり食べて 腸を元気に！**

鉄・カルシウムたっぷりレシピ

## あさりとじゃこの炊き込みごはん

【材料 (4人分)】

- ・米…400g
- ・あさりむき身…120g
- ・ちりめんじゃこ…24g
- ・しょうが…1片
- ・みりん…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・水…440mL

【作り方】

- ① しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、水、みりん、しょうゆ、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ③ あさりとしょうがをのせて炊く。

(1人当たりの栄養価)

エネルギー 429kcal たんぱく質 15.0g カルシウム 71mg 鉄 12.3mg

