

管理栄養士
手塚さん

おすすめ Recipe

No.10

《テーマ》 風邪は外、福は内～



～風邪予防対策に水分補給をしっかりと～

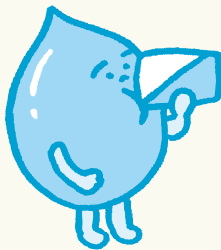
2月といえば『節分』です。豆をまいて新春にむけて冬の寒気や邪気を払い、健康な1年を過ごしましょう。
今月はまだまだ厳しい寒さが続きます。冬の風邪に負けないよう、冬の風邪対策についてご紹介します。



冬の風邪予防対策に水分補給

人は口・鼻から呼吸をすることにより、空気とともにウイルスなどの異物を吸い込んでいます。異物が気管支内に侵入すると、粘膜で覆われた線毛が異物をキャッチし、外へと排出します。しかし空気の乾燥やこまめな水分補給ができていないと、粘膜細胞が乾燥し、線毛の動きが鈍くなってしまいます。そうなるとうイルスなどの異物が体内に入り込み風邪などの発症に繋がります。

人間の体の約60%は水分です。



そのうち1日2.5ℓもの水分が体を出入りしています。
食事からと体内で作られる水分量は約1.3ℓなので、水分不足を防ぐためには、飲み水で最低1.2ℓの水分を摂ることが必要です。
一方、体外へ出ていく水分は、汗や尿・便の排泄時の他、呼吸や皮膚からの蒸散もあります。これらの水分量は季節が変わってもあまり変化はないため、この時期熱中症の危険は少なくなりましたが、水分補給は夏場と変わらず重要です。

皆さん、毎日1.2ℓのお水飲んでいますか？

夏は発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいですが、冬は夏に比べて空気が乾燥し、呼吸や皮膚から水分の蒸発が増え、気付かないうちに体から水分が奪われています。喉が渇きにくいなどの理由で水を飲む量が少ないこともあり、脱水していることに気付きにくくなります。

こまめな水分補給を行って潤いを保ち、風邪予防をしていきましょう。

水分摂取

飲料 1.2ℓ▷
食事中の水 1.0ℓ▷
体内でできる水 0.3ℓ▷

1日の水分摂取量
約 2.5ℓ

水分排出

▶呼吸
▶汗
▶尿
▶糞便

1日の水分排出量
約 2.5ℓ



2月の旬の食材

野菜：ブロッコリー、白菜、蓮根、カブ、キャベツ、大根、小松菜、伊予柑、キウイ、リンゴ

魚：ワカサギ、シシャモ、ヒラメ、カレイ、サワラ etc…

たっぷり野菜ときのこの豆乳スープ Soy milk Soup with Vegetables



|| 材料 | 1人分

蓮根	20g
かぶ	40g
人参	20g
ブロッコリー	30g
白菜	30g
しめじ	20g
ミニトマト	1個
顆粒コンソメ	小さじ $\frac{2}{3}$
無調整豆乳	60ml
水	90ml
オリーブ油	小さじ $\frac{1}{3}$
黒こしょう	少々

|| 作り方

- ① 野菜を一口サイズに切り、ブロッコリーは太い茎を切り落とし小房に分ける。しめじは食べやすい大きさにほぐす。蓮根は酢水(分量外)に5分ほどさらしアクを取る。
- ② 鍋にオリーブ油を中火で熱し、蓮根・かぶ・人参を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 白菜、しめじを加え全体に油を絡めたら、水を加える。沸騰したら顆粒コンソメを加え煮込む(約8分)
- ④ ブロッコリー、ミニトマトを加え柔らかくなったら豆乳を加える。さっと煮たら、黒こしょうを振り完成。



ポイント

蓮根などのアク(えぐみ)が強く、変色しやすい野菜は酢水に漬けておくことでアク抜きや、白く上げることができます。βカロテンは油に溶ける性質をもっています。人参はβカロテンを多く含んでいるため、油と絡み炒めることでβカロテンの吸収率がアップします。

栄養素

エネルギー: 115kcal	βカロテン: 1300μg
たんぱく質: 7.4g	ビタミンC: 69mg
脂質: 4.0g	食物繊維: 4.3g
糖質: 14.7g	食塩相当量: 0.3g
カリウム: 740mg	...

コメント

2月に旬のブロッコリーは、食塩の排泄を促すカリウムを豊富に含んだ緑黄色野菜です。さらに、抗酸化作用のある成分も含まれ、免疫力を高めてくれるので風邪や生活習慣病の予防効果も期待されています。蓮根には、ビタミンC・食物繊維が豊富です。そして豆乳には、大豆イソフラボン・サポニンが含まれ、お肌の老化防止にも効果的といわれています。