



食事で上手に「風邪予防」!



寒い日が続き、暖房をつけるので部屋が乾燥してしまいがちな今日このごろ...
今回は、食事で出来る風邪予防についてお伝えします。

ビタミンA

1日に必要な量

体のなかでどんな働きをする?

- ・皮膚、粘膜を健康に保つ
- ・抗酸化作用
- ・抗がん作用

男性:850 μg

女性:700 μg

摂る時に気をつけたいこと

- ① 酸化されやすい
ビタミンAは酸化されて壊れやすいので、ビタミンE,C等を含む食品と一緒に調理すると壊れにくいです
- ② 脂溶性
ビタミンAは脂溶性(油に溶けるビタミン)なので、油と一緒に食べたほうが吸収が良いです。
また、野菜には β -カロテンとして含まれています
- ③ 脂溶性ビタミンは体内に残りやすいため、サプリメントを利用する場合は摂りすぎに注意しましょう

ビタミンAが多いものとは?

		(100g中)	1回分 使用目安量	使用目安量中 ビタミンA
肉・魚	豚レバー	13000 μg	70g	9100 μg
	アノコウの肝	8300 μg	50g(1切れ)	4150 μg
	うなぎ(蒲焼)	1500 μg	50g	750 μg
野菜	モロヘイヤ	840 μg	40g(1袋)	336 μg
	人参	760 μg	30g(中1/3本)	228 μg
	(ほうれん草(生))	350 μg	100g(0.5束)	350 μg

動物性と植物性のビタミンAを組み合わせながら、上手にビタミンAを補給しましょう。

お節料理のいろは



もともと季節の変わり目の節句(節供)に、神様にお供えした食べ物が「お節料理」でした。やがて、正月がもっとも重要な節句であることから、正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。今回はその中の一部をご紹介します。



黒豆

黒く日焼けするほど達者(マメ)に働けるように邪気を払い、長寿と健康を願ったもの。骨粗鬆予防と抗酸化作用がある。



数の子

ニシンの卵のこと。卵の数が多く、またニシンの名前が「二親」に通じることから、五穀豊穡と子孫繁栄を願ったもの。コレステロールを豊富に含んでいる。



栗きんとん

金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う。また、「勝ち栗」と言われ、縁起が良いとされ、用いられてきた。カリウムが含まれている。



昆布巻き

昆布は「養老昆布」と書いて「よろこぶ」と読ませ、不老長寿とお祝いの縁起物として広く用いられてきた。

古くは広布(ヒロメ)と呼んで、ヒロメとコンブで「喜びを広める」という。カリウム、カルシウム、食物繊維を多く含む



海老

長いひげをはやし腰が曲がるまで、ともに長生きするようにと願ったもの。

お屠蘇

一年間の邪気を払い、長寿を願って正月に呑む薬酒のこと。「屠蘇」とは、「蘇」という悪鬼を屠(ほふ)るという意味を持っています。いずれにしても邪気を払い無病長寿を祈り、心身ともに改まろう、という願いを込めていただく、正月の祝いの膳には欠かせないお酒です。

