



# 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  $\mu\text{g}$

女性:700  $\mu\text{g}$

### 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 $\beta$ -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 $\mu\text{g}$	70g	9100 $\mu\text{g}$
	アノコウの肝	8300 $\mu\text{g}$	50g(1切れ)	4150 $\mu\text{g}$
	うなぎ(蒲焼)	1500 $\mu\text{g}$	50g	750 $\mu\text{g}$
野菜	モロヘイヤ	840 $\mu\text{g}$	40g(1袋)	336 $\mu\text{g}$
	人参	760 $\mu\text{g}$	30g(中1/3本)	228 $\mu\text{g}$
	(ほうれん草(生))	350 $\mu\text{g}$	100g(0.5束)	350 $\mu\text{g}$

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、五穀豊穰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。

