

＋栄養士からの健康アドバイス

美味しく食べて風邪などを予防しましょう!!

～バランスのよい食事で健康維持～

寒さとともに、風邪をひく人が多くなりますね。気温が低く、空気が乾燥しやすい季節となりました。これから風邪やインフルエンザの流行が予想されます。今回は風邪やインフルエンザ予防に効果がある栄養のお話です。体に抵抗力をつけ風邪を予防する食事についてご紹介します。

■食事で風邪に負けない体をつくりましょう

抵抗力のある健康な身体をつくりましょう。毎日栄養バランスがとれた食事をきちんととって体力をつけましょう。

一日に何をどれくらい食べればいいのかは年齢・性別・活動量などによって異なりますが、目安として卵1個・魚1切れまたは肉(脂身の少ない部分)80g・豆腐100g・野菜350g(うち緑黄色野菜120g)・牛乳200cc・果物(みかん2個など)・主食は一度にご飯1～2杯です。

これらを3度の食事に取り入れると、バランスのとれた食事になります。

■ウィルスの侵入を防ぐ食事のポイント

さらに食事で風邪を予防する効果を高めるには、ビタミンAとビタミンCを多く摂る事がポイントです。

ウィルスは目、耳、鼻腔などの粘膜から侵入します。ビタミンAはこの粘膜を強化する働きがあり、不足すると皮膚がカサカサになり、粘膜の抵抗力も低下します。

ビタミンCはコラーゲン生成に必要なビタミンです。コラーゲンは血管をはじめ、各種の器官や皮膚、筋肉などをつくっています。これが不足すると体の抵抗力がなくなり、病気にかかりやすくなります。

ビタミンAの多い食品はかぼちゃ・にんじん・ほうれん草・レバー・うなぎなど。ビタミンCはピーマン・小松菜・ブロッコリー

■風邪かな?と思ったときのメニュー

もし風邪をひいたかなと思ったら、まずは温かいメニューが一番です。

消化がよく栄養価が高いものを食べましょう。

■その他の予防方法

- ①規則正しい生活
- ②十分な睡眠
- ③栄養バランスの良い食事
- ④適度な運動
- ⑤手洗いやうがい

などが有効です。



コリドール交流情報館

～行ってみよう!～

長万部町

長万部町ポイントガイド

町民センター文化財コーナー

長万部町民センターの文化財コーナーでは、旧石器時代、縄文時代の遺物(土器・石器など)を展示しています。また、石や粘土を使ったり、土器に触れることができる体験コーナーも設置しています。●場所/高砂町(センター通り) ●時間/午前10時～午後6時 ●休館日/毎週月曜日と年末年始 ●問い合わせ先/教育委員会事務局(TEL 01377・2・2748)

八雲町

スタンプラリー実施中!

晩秋の八雲で温泉めぐり

下記の温泉を利用し、レジカウンターでスタンプを押印してください。スタンプの個数に応じた特典を受けられます。スタンプカードは各ホテル・旅館に用意しています。●温泉ホテル八雲遊楽亭/浜松152(01377・63・4126) ●パシフィック温泉ホテル清龍園/上の湯16211(01377・67) 2011 ●温泉旅館「銀婚湯」/上の湯199(01377・67・3111) ●桜野温泉「熊嶺荘」/桜野(01377・66・2564) ●八雲温泉「おほこ荘」●鉛川622(01377・63・3123) ●山溪の湯の宿見市温泉/熊石大谷町13(01398・2・2002)

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設では、海洋深層水の分水を行っています。ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。●町外利用者/小口分水 一般用(20ℓ) 100円/業務用(1m) 600円 ●大口分水/一般用(1m) 600円/業務用(1m) 600円



色々な具を入れることで、一品でもバランス良く栄養をとることができます。
鍋やきなどにしてアツアツのままだけに体もポカポカ。
風邪などの引き始めにおすすめです。



風邪予防レシピ

【材料】 2人分

- ・生うどん（茹でる）200g
- ・豚もも肉（切り肉）100g
- ・大根……………60g
- ・人参……………30g
- ・かぼちゃ……………80g
- ・ごぼう……………20g
- ・こんにゃく……………60g
- ・油揚げ……………10g
- ・ほうれん草（茹でる）40g
（お好みで長ネギなど）
- ・だし汁……………600cc
- ・みりん……………大さじ1
- ・味噌……………24g

具たくさんほうとう

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうは斜めに切りあく抜きし水気を切る。
- ②こんにゃくは食べやすく切り熱湯に通す。
- ③かぼちゃはいちょう切りにする。
- ④豚肉は一口大に切る。
- ⑤油揚げは熱湯をかけて短冊に切る。
- ⑥だし汁に①、②を入れ煮たったら④を加えてあくをとり、火を弱めて10分くらい煮、③、⑤を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦みりん、みそで調味し、茹でたうどん、茹でたほうれん草を加える。（うどんを煮込んでもおいしくいただけます。）

【エネルギー】 一人あたり468kcal

●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設（TEL 01398・2・2300）

◆金町

～温泉も送迎もゼーんぶ無料～

『ピリカでのんびり観楓会・忘年会』

日帰りでもプチ旅行気分が楽しめるクアブラザピリカのご宴会。温泉で疲れを流したらビールでシュボッ！仲間とわいわいやりませんか？お1人様3,500円（飲み放題付き）、ご予算・ご希望に応じて各種お料理をご用意致します。3～50名様程度まで対応可。最新通信カラオケ完備。お気軽にご利用ください。●問い合わせ先／クアブラザピリカ（TEL 0137・83・7111）

せたな町北檜山区

新酒『よしこ』登場！

北檜山産のきくら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ！この時期限定の青いボトル「生詰」が今年も登場。是非ご賞味ください。●価格／原酒 720ml 1,500円、一升瓶 2,980円、生詰 720ml 1,500円 ●販売先／温泉ホテルきたひやま、町内各酒販店 ●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま（TEL 0137・84・4120）

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所／瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地） ●営業時間／午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料／大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先／やすらぎ館（TEL 0137・87・3841）

せたな町大成区

「国民温泉保養センター」

広大な貝取潤溪谷の保養温泉地に位置する身も心もあたたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所／せたな町大成区貝取潤 ●入浴料／大人360円、小人100円 ●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘（TEL 01398・4・5522）