

# 栄養だより

2018.11月号

## ビタミンACE(エース)で風邪予防♪



風邪やインフルエンザなどが心配となる季節がやってきました。  
風邪などのウィルスから身体を守るためには、運動・睡眠・食事のバランスが大切です。  
今回は食事から免疫力を高める「**ビタミンACE**」についてご紹介したいと思います。  
いつもの食事にビタミンACEを含む食材を取り入れて、免疫力を高めていきましょう。

### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、  
ウィルスの侵入防止!



肉類 人参 カボチャ など

### ビタミンC

皮膚・血管・筋肉を丈夫に。  
体を強くする事でウィルスを撃退!



ピーマン ブロccoli レモン など

### ビタミンE

身体が錆びるのを防ぎ、  
血液の巡りを良くして免疫力をUP!



ナッツ類 ツナ缶 カボチャ など

#### <ポイント>

・野菜類にはカリウムが多いため、  
茹でこぼし・水さらしを行いましょ

・ビタミンA、Eは油と一緒に摂ることで、  
効率よく摂取できます

※ご不明な点があれば、栄養士までご相談下さい。

# レシピ① かぼちゃのマリネ



材料：1人分

- ・かぼちゃ・・・30g
- ・玉ねぎ・・・20g
- ・鶏むね肉・・・20g
- ・酒・・・10g
- ★めんつゆ(ストレート)・・・5g(小さじ1)
- ★酢・・・7g(小さじ1と1/2)
- ★砂糖・・・2g(小さじ2/3)
- ★オリーブオイル・・・3g(小さじ2/3)
- ★粒マスタード・・・2g(小さじ1/3)

作り方

- ①かぼちゃ、胸肉は一口大に切り、耐熱皿に入れ、酒を振り、電子レンジ500Wで5分加熱する
- ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす
- ③★の材料を全て混ぜ合わせる
- ④材料とマリネ液を和えて、冷蔵庫で10分寝かせたら完成

1人分あたりの栄養価

エネルギー：101kcal  
たんぱく質：5.7g  
脂質：3.8g  
炭水化物：8.5g  
カリウム：245mg  
リン：72mg  
塩分：0.3g



<レシピのポイント>

- ・かぼちゃには、免疫力を高めるビタミンA、Cが多く含まれています。特に**冬至かぼちゃは栄養が豊富**なので、お勧めです♪
- ・かぼちゃや鶏肉に含まれているビタミンAはオリーブオイルを使って吸収率をアップ！
- ・肉が苦手な方はツナ缶に変更してOK！