＊毎月19日は食育の日＊

令和 4 年

お～いたし 食育だより

冬 号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

ベジタブルプラス1皿、スポーツプラス１５分、毎日プラス！ベジスポ生活！

大分市保健所　健康課

寒さの厳しい季節になりました。寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。
免疫力をアップさせ、かぜや感染症を予防して冬をのりきりましょう！

免疫力アップ基本の3本柱

＜その１＞1日3食！
バランスの良い食事

＜その２＞適度な運動

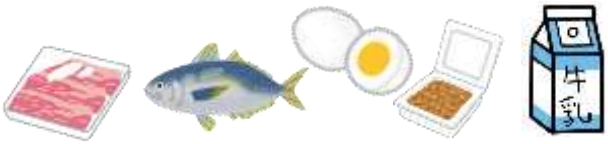
＜その３＞しっかり睡眠

色々な食品で免疫力アップ

・栄養素にはそれぞれに働きがあります。様々な食品を組み合わせて摂りましょう。

たんぱく質

肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など



ビタミンA

レバー・うなぎ・かぼちゃ・にんじんなど

ビタミンD

魚類・きのこ類など

ビタミンB1

玄米・豚肉・うなぎ・大豆など

ビタミンC

パプリカ・ブロッコリー・
キウイ・かきなど

腸活と温活で免疫力アップ

・善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう。
・「冷えは万病のもと」といわれ免疫力低下の原因の１つです。

食物繊維

里芋・おから・かぼちゃ・
かき・ひじきなど

発酵食品

納豆・ヨーグルト・
キムチ・みそなど

体を温める食品

かぼちゃ・にんじん・しょうが・
とうがらし・ココア・発酵食品など

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

♥ 鶏肉と冬野菜のポトフ ♥

材料（2人分）

鶏もも肉	80ｇ
にんじん	100ｇ
大根	100ｇ
しめじ	40ｇ
ブロッコリー	60ｇ
しょうが(すりおろす)	1かけ
にんにく(つぶす)	1かけ
水	500ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	少々

栄養価（1人分）：エネルギー116kcal　たんぱく質8.8g　食塩相当量0.3g

体の中から温まる
温活レシピです

お正月明け等の疲れた
胃腸にもおすすめです♪

作り方

①鶏肉は1口大に切る。にんじん、大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。
②しめじは石づきを落としほぐす。ブロッコリーは熱湯で軽く茹でる。
③鍋に①、にんにく、水を入れ強火にかける。
④煮立ったらアクを除きしめじ、しょうが、コンソメを加え、蓋をして弱火で30分程煮込む。
⑤ブロッコリーと塩を加えひと煮する。

♥ さといもトリュフ ♥

材料（16個分）

里芋	150ｇ
チョコレート	100ｇ
ココアパウダー	適量

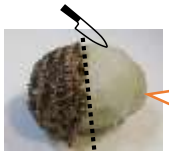
里芋を使った
腸活レシピです

もちもち食感が
くせになります♪

栄養価（1個分）：エネルギー41kcal　たんぱく質0.5g　食塩相当量0g

下準備

・里いもは丁寧に洗う。
・チョコレートは細かく刻む。



真ん中あたりに
切り目を入れると
皮が簡単にむけます！

作り方

①水でしめらにせた里芋を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジで（600W・5分程度)で加熱する。ふきんでくるみ皮をむく(熱いので注意)。
②①が熱いうちにチョコレート加え、つぶしながら混ぜる。
③②を16等分して丸め、ココアパウダーをまぶす。