



まんてんだより

17年4号

今回のテーマ 『風邪に効く食事』

寒くなってきましたね。季節の変わり目なので、風邪に注意して過ごしましょう。のどの痛みやせき、鼻水、熱っぽさなどの症状が出てきたら、風邪のひきはじめのサインです。体を冷やさず、消化の良い食事で内臓をしっかりと休めることが大切です。



炭水化物 主なエネルギー源になる



うどん おかゆ にゅうめん 食パン

タンパク質 エネルギー源になり免疫力を上げる



肉 魚 豆製品 卵 乳製品

体を温める食べ物



しょうが 大根 れんこん ねぎ

Bカロテン 免疫力を高め 粘膜を健康にする



トマト かぼちゃ にんじん にら

ビタミンB₁ エネルギー代謝を促進する



納豆 豚肉 ごま 大豆

ビタミンC 白血球の働きを助け ウイルスを撃退する



キウイ パプリカ じゃがいも みかん(柑橘類)

まんてん薬局が考える優しく美味しいレシピ

まんてんキッチン

《とき卵おろしのポカポカうどん》



作り方

- ①うどんを茹でる。わかめを水に浸す。
- ②鍋に水と、干切りにした人参を入れ沸騰させ、すりおろした大根(水気は切る)、すりおろした生姜、薄切りにした長ネギ、全ての調味料を入れ再度沸騰させる。
- ③大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れてとろみを出す。
- ④溶いた卵を回し入れる。
- ⑤茹でたうどんと水で戻したわかめと絡めて完成!

材料(1人分)

- うどん…1玉 大根………100g
- 生姜(チューブも可)…たっぷり
- 卵………1個 片栗粉……大さじ1
- 人参……30g 長ネギ……1/4本
- 乾燥わかめ…1つまみ
- 水………300cc 粉粒だし…小さじ2
- 酒………大さじ1 醤油………大さじ1

風邪には大根が良い!

ジアスターゼ
大根に含まれる消化酵素です。胃腸の働きを助け消化不良を解消します。消化不良改善の胃腸薬にも配合されています。



風邪には生姜も良い!

ジンゲロール
ジンゲロン
ショウガオール
生姜に含まれる栄養素には、殺菌作用と体を温める作用があります!のどの痛みや冷えに最適!

