

きずな食レシピ N016

◆季節の変わり目・体調を崩さない工夫★

季節の変わり目は体調を崩しやすいですね。朝・昼・夜や前日との気温差による冷えや自律神経の乱れや、気温変化が大きい事により体に負担がかかったり、血行も悪くなったりします。また、エアコンがかかった部屋にいたことが多いことや、運動不足、ストレスなど、体調を崩す理由は沢山あります。1日3食、いろんな食材をバランスよく食事にとりいれて食べることも対策の1つです★

■タンパク質

免疫抗体を作り、身体を温める働きがあります！動物性のタンパク質と植物性のタンパク質をバランス良くたべましょう。

【肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などに多く含まれます。】

■ビタミンA

粘膜を丈夫にして菌の侵入を防ぎます！

【豚肉・鰻・人参などの緑黄色野菜(体内でビタミンAに変換されるβカロチンを多く含む)】

■ビタミンC

免疫力を高める効果があります！

【ブロッコリー・ピーマン・レモンなどの野菜や果物・芋類に多く含まれます。】



★ポークビーンズ★



大豆に含まれるたんぱく質は、血中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります！

【材料】(1人分)

・玉ねぎ 1/4 個、・人参 1/8 本、・豚もも薄切り肉 30g、・にんにく 1/3 片、・サラダ油 小 1/2、・蒸し大豆(もしくは水煮) 40g、・★トマトケチャップ 大 2/3、★酒 小 1、★みりん 小 1、★醤油 小 1/3、★塩こしょう 0.5g

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は 5mm角に切る。豚肉は細切りにする。ニンニクは皮を剥き潰す。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら、玉ねぎと人参を中火で5-6分炒める。
- ③ ある程度火が通ったら豚肉も加えて炒める。豚肉に火が通ったら蒸し大豆も加えて炒める。
- ④ いったん火を弱め★を加え、再び中火にし2-3分炒めたら完成♪

■ビタミンE

老化防止・血行促進に効果があります！

【魚介類・種実類・植物油・かぼちゃなどの野菜類に多く含まれます。】

■ビタミンB6

免疫の仕組みを支えます！

【レバー・鶏ささみ・赤身魚・バナナ・さつまいも・大豆に多く含まれます。】