



風邪・インフルエンザを シャットアウトしよう!

「万病のもと」とも言われる風邪。気温が下がり、乾燥した冷たい風が吹く冬は、風邪が流行しやすい季節です。また、インフルエンザは、例年1月下旬～2月にかけて流行のピークとなります。3月に入れば、寒さも緩み始めますが、気は緩めず、しっかり予防して冬を元気に乗り切りましょう。

《かぜ予防のポイント》

- ①家に帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。
- ②部屋の保温と加湿に留意し、換気も行う。
- ③鼻・口・えり周りを温かく保つ。(マスク・マフラーの着用)

《体力・抵抗力アップで風邪に負けない体づくり》

- ①バランスの良い食事と適度な運動で体力をつける。
- ②早めの就寝で睡眠を十分にとり、規則正しい生活をしよう。
- ③ストレス解消・笑いのある生活を心掛け、体と心のバランスを整え、元気に過ごしましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

節分にはそばを食べる習慣がありますが、手軽にできるそばがきをすいとんにしました。



栄養素量(1人分)

エネルギー…390kcal たんぱく質…17.2g 脂質…4.5g 塩分…1.5g

そばがきすいとん

材料(4人分)

そば粉	360g
だし汁	5カップ
鶏肉	100g
油揚げ	1枚
なめこ	50g
しいたけ	4枚
にんじん(花形切)	8枚
ねぎ	1本
しょう油	40cc

作り方

1. しいたけ、にんじんを花形に切る。鶏肉はそぎ切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きして、短冊に切る。
2. だし汁を煮立て、そば粉を入れてそばがきをつくる。(数本の箸で手早く粉を混ぜ、だんごにする)
3. だし汁に、にんじん、しいたけ、油揚げ、鶏肉、なめこを入れて火にかける。野菜が煮えたら、②のそばがきを一口ぐらいの大きさにしてスプーンで入れる。最後にしょう油で味をととのえる。
4. 器に③を入れ、ねぎをそえる。