



## 訪問看護ステーションだより

2020年



明けましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします。

今年の子年、「子(ね)は繁栄」 ねずみ算という言葉の通り  
ねずみは、繁栄の象徴とされ、子年は景気が良くなると言われて  
いるそうです。

これから、寒さも厳しくなり、感染症も流行する時期でもあります。  
体調を崩しやすいので注意していきましょう。

### <今月の行事>

1月13日 …成人の日



### ☆ 簡単クッキングレシピ ☆

【 冬野菜のあんかけ☆変わり七草がゆ 】

#### 材料 2人分

- ・ごはん 1膳分
- ・冬の七草(白菜 春菊 小松菜 キャベツ セロリ 大根 かぶ ほうれん草など)
- (あんかけ) ・鶏ひき肉(50g) ・酒 少々 ・白だし汁 300ml
- ・生姜のしぼり汁 少々 ・塩 少々 ・水溶き片栗粉 適量

#### <作り方>

1. 鍋にご飯、浸かる位の熱湯を入れ 30分以上吸水させる。
2. 火にかけて温める
3. 鶏ひき肉は、酒を少々ふりかけておく。野菜は細かく切る。
4. (あんかけ)小鍋に白だしを煮立てて、生姜、鶏ひき肉、野菜を入れ肉に火が通ったら、塩で味を決め、片栗粉でとろみをつける。
5. おかゆにあんをかけて出来上がり (^\_^)

ひまわり訪問看護ステーション ☎ 0983-43-2431



## 免疫力を高める5つの食材

寒さも増し、空気が乾燥してきます。暖房器具を使用することで、室内も乾燥しやすくなってきます。風邪やインフルエンザの感染症を予防するためにも、免疫力を高める食生活を心がけましょう。

### 1. 主食は白米よりも胚芽米や玄米

タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想的ですが、胚芽米(5分つきから7分つき米)白米なら麦を混ぜて食べるとよいでしょう。



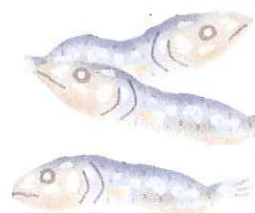
### 2. 良質な食物繊維、海藻、キノコ

昆布、ひじき、わかめなどは食物繊維を多く含んでいるほか多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる理想的な免疫力アップ食品です。しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、などのきのこ類も食物繊維やビタミンDなどを多く含む健康食品です。



### 3. 丸ごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚

小魚などの小さいものは、身体全部をいちどきに食べられます。食品としては全ての栄養素を含むこうした小魚がおすすめです。



### 4. 味噌 納豆 キムチ チーズ ヨーグルトなどの発酵食品

発酵食品は、その土地、その場所にいる微生物の作用で新たな風味を得た食品です。

昔から、発酵食品は長寿のもととして世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。



### 5. 緑黄色野菜

全ての野菜を摂取できるわけではないので、できるだけ緑黄色、それも旬の野菜を料理だけでなくジュースにさせていただくのもよいでしょう。

