

☆食通信☆ vol.1

風邪、インフルエンザに負けるな！！

風邪を予防するには??

- ①丁寧なうがい、手洗い(外出後、帰宅時)
- ②十分な睡眠
- ③体調を整える適度な運動
- ④極端な厚着、薄着をしない
- ⑤乾燥した所や人込みは避ける⇒どうしても必要な時はマスクの着用で感染の予防や鼻の中の湿度と温度を保ち予防しましょう
- ⑥タバコの吸いすぎに気をつけましょう⇒血液の流れを悪くするだけでなく、肺に軽い炎症を起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます
- ⑦バランスの良い食事とビタミン補給をしましょう



⇒⇒⇒⇒ここでは、風邪、インフルエンザ対策に使える食材やレシピを紹介します⇒⇒⇒⇒

風邪、インフルエンザを予防する=免疫力をUPさせる！

免疫力UPさせる方法の1つ…

活性酸素を除去する

抗酸化力の強い食材が◎

腸内環境を整える食材が◎

★抗酸化力の強い栄養素

- ・良質なたんぱく質 : 体を構成し、免疫物質や神経伝達物質などを造る大切な栄養素
- ・ビタミンA : 粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあり、細菌やウイルスからの感染を防ぐ栄養素
- ・ビタミンC : 疲労回復、血管を強くする栄養素(不足すると血管がもろくなる)

例)みかん、レモンなど

- ・ビタミンE : 末梢血管を広げて血行を促進する栄養素
- ・ファイトケミカル : 活性酸素を除去し、生活習慣病の改善や老化防止に役立つ働きがある栄養素

カロテノイド、フラボノイド、イソフラボン、カテキンなどのポリフェノール類など

例)かぼちゃ、にんじん、アシタバ、小松菜、ほうれん草、しそ、マンゴーなど

★腸内環境を整える栄養素

食物繊維

:腸内の免疫細胞のバランスを保ち、免疫力を安定させる栄養素

例)ごぼう、こんにゃく、きのこ、海藻類など

有用菌

:食物繊維同様、腸内細菌のバランスを整える栄養素

例)乳酸菌、納豆菌、味噌や醤油の麹菌、酵母菌などの発酵食品)など

冬の旬の食材を使用し、食材本来のパワーを頂きましょう!!

魚介類:さば(9~12月)、さわら(10~2月)、めかじき(10~2月)ほたて(11~2月)

野菜類:かぶ(11~12月)、カブ(11~12月)、キャベツ(11~12月)、

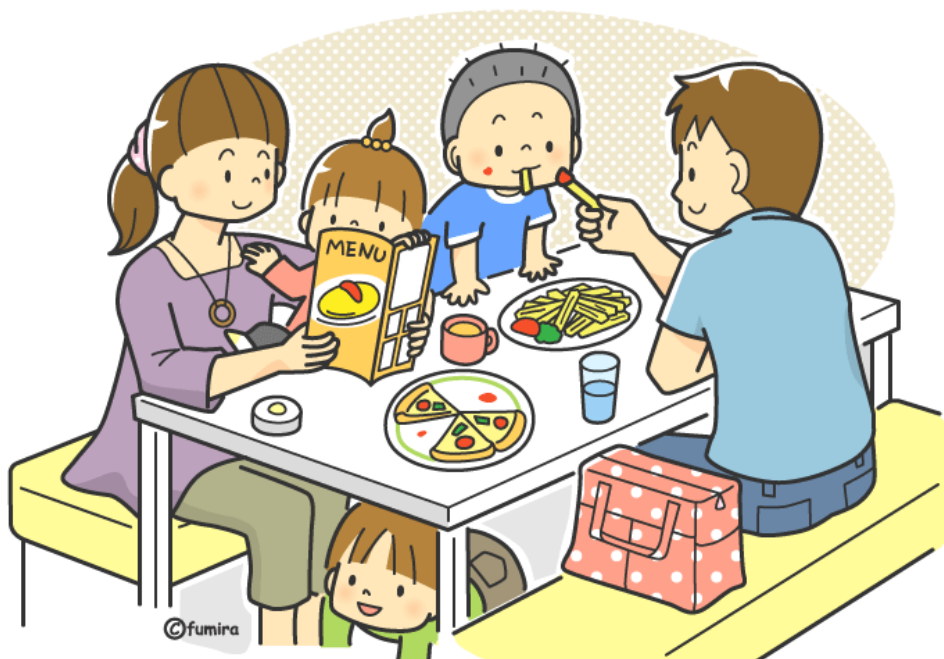
ごぼう(11~2月)、小松菜(11~2月)、せり(11~4月)、セロリ(11~2月)、

大根(11~2月)、白菜(10~12月)

ブロッコリー(11~3月)、ホウレン草(12~2月)、レンコン(11~3月)、チンゲン菜(1~3月)

芋類:大和芋(11~1月)

果物:みかん(11~2月)、オレンジ(12~4月)



色々な料理に使える

冬野菜の王様 大根

栄養成分 葉、(カッコ内 根) 100g 中

食物繊維 4.0(1.3)g、ビタミン B₁ 0.09(0.02)mg、C 53(11)mg、E 3.8(0)mg、β-カロテン 3900(0) μg、
カルシウム 260(23)mg

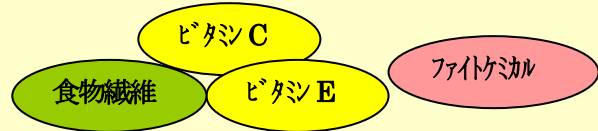
栄養機能

根の部分 消化酵素①②、辛味成分③を含む

- ①アミラーゼ、ジアスターゼ⇒胃腸の働きを助け、胸焼け、胃酸過多などに有効(天然の消化剤)
- ②ペルオキシダーゼ⇒有害物質の除去(焼き魚などの焦げた部分の発ガン性物質の働きを抑える)
- ③メチルメチルタン⇒血栓防止作用、解毒作用(ガンや生活習慣病予防にも効果が期待できる)

葉の部分

β-カロテン、ビタミン C⇒免疫力を高め、ガンを防いでくれる
カルシウム⇒イライラ解消、骨粗しょう症の予防に有効



保存方法: ①葉の付け根から切り落とし、②頭から6~8cm、③先端から6~10cmで切る(葉の方から水分が抜けて、大根の鮮度が失われるため)

⇒『葉・先端(①の部分)』 早めにカットし洗って水が切れたら、漬物、和え物、茹でるなどの処理をする

⇒『頭部・中部(②③の部分)』 洗って水が切れてから、紙に包みポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室に保存する

下ごしらえと使用方法:

葉付き部分 洗って縦半分に分け、軽く塩を振る ボールに入れて熱湯を注ぎ入れ、色が鮮やかな緑色になったら冷水にとる(茹でると中心部に火が入りすぎるので、この方法がおすすめ★)

刻む⇒浅漬け、ふりかけ、チャーハンの具、サラダのトッピングなど

皮の部位 ケチャップ入りの熱湯を沸かし、葉と同じような処理をする

千切り⇒和え物、サラダ、浅漬けなど たくさんあれば大根の皮の金平に☆

頭の部分 皮をむく 大根おろし、薄いいちょう切り、短冊切り、千切り⇒汁物(豚汁など)

中の部分 輪切り(2.5~3cm程度)⇒煮物 30分前後で柔らかくなる 乱切り、太めの削ぎ切り⇒炒め物

尻の部分 すりおろし⇒大根おろし 薄いいちょう切りにし塩もみ⇒浅漬け 皮つきのまま千切り⇒金平

大根丸ごと 簡単レシピ

葉の部分

大根の葉のふりかけ (1人分 95kcal)

材料(2人分): 大根の葉 120g 削り節 2g(1/2パック)

ごま油 大さじ1 醤油 大さじ1

酒 大さじ1 砂糖 小さじ1

食物繊維



ビタミンC

ビタミンE

作り方:①大根の葉を幅5mmに切る

②フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。しんなりしたら削り節を加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、酒、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める



根の部分より葉の部分の方が栄養価が高いので捨ててしまうのはもったいない★少し苦めで大人な味です!

頭の部分

豚汁 (1人分 145kcal)

材料(2人分): 豚薄切り肉 50g 油揚げ 1/4枚

大根 1.5cm 人参 1/8本

ごぼう 1/4本 刻みねぎ 大さじ1・1/2

だし汁 400ml 味噌 大さじ1・1/2~2 醤油 小さじ1/2 一味 or 七味唐辛子 適量

良質なたんぱく質

有用菌



作り方:①豚肉は一口大に切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをして食べやすい大きさに切る

②大根は縦4つに切り、5mmの厚さのちょう切りにする

人参は皮をむいて縦半分に切り、5mmの厚さの半月切りにする

ねぎと豚肉との相性はバツグン!!

ビタミンB1の吸収を助け、代謝機能を高めてくれます♪



大根の皮と人参のバター醤油きんぴら

皮の部分

材料(1~2人前):大根の皮 1/2 本分(5cm程度の筒切りにした大根、皮を繊維に沿って千切り)

人参 1/6 本 醤油 大さじ 1
砂糖 大さじ 1/2 みりん 大さじ 1/2
一味唐辛子 少々 バター 15g
炒りゴマ 少々

ファイトケミカル



作り方:①フライパンを火に掛けバターを溶かして大根の皮と人参を炒める
②しんなりしてきたら醤油、砂糖、みりんを加えて水分を飛ばすように更に炒めていく
全体的に味がしみて照りが出てきたら出来上がり！仕上げに炒りゴマと一味をお好みで

中の部分



捨ててしまう部分もおおいしくいただけます★
ごまには、セサミンという成分があり活性酸素を除去したりアルコールの分解をしたり、コレステロールを下げる働きもあります。

簡単大根もち(1人分 73kcal)

材料(2人分):大根 2cm グリンリーフ 1枚

A 白玉粉 25~50g 干しえび(水で戻してみじん切り) 3g

塩 ひとつまみ 細ねぎ(小口切り)1本分

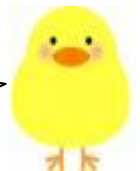
B 麺つゆ(3倍濃縮)、水 各大さじ 1 ごま油 大さじ 1

※お好みで ねぎ(白い部分) 3cm 赤とうがらし 1本



作り方:①大根は皮をむき、鬼おろし(またはスライサーの太い目)で粗くすりおろす
②【A】をボウルに合わせ、①の大根おろしを汁ごと加える。手でよく混ぜ合わせて(水は加えずに、大根の水分で白玉粉を溶かして混ぜ、大根の風味を際立たせる)4等分にし、平らな円形に整える(大根をつぶさないようにやさしく、ザックリと平らな円形に整える)
③フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱して②を並べ入れ、ふたをして蒸し焼きにする。こんがりとし、色づいたら裏返し、もう片面も同様に蒸し焼きにし、器に盛る
④③のフライパンに【B】を合わせ、強火で煮立たせる

おもちみたいな食感です♪白玉粉がないときは片栗粉で代用してもおいしいです★お好みで、白髪ねぎ(ねぎを縦に切り込みを入れて開き、しんを取って重ね、せん切りにして水にさらし、水けをきる)をのせ、その上に赤とうがらしを添えると彩りUP!!



中の部分

ふろふき大根

(124kcal、塩 3.8g)

有用菌

材料(2人分): 大根 100g

《大根の煮汁》水 100g

だし昆布(2.5cm 角)1 枚

塩 小さじ 1/6

薄口醤油 大さじ 1/4

砂糖 大さじ 1/4

《練りみそ》赤だしみそ 15g

砂糖 大さじ 1/2

みりん 大さじ 3/4

酒 大さじ 1/2

だし汁カップ 1/16

柚子の皮 適量



- ①大根は 2~3cm 厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、裏側に十文字の隠し包丁を入れる(煮くずれを防ぐために面取りをしてもよい)
- ②大根を米のとぎ汁で竹串が通るくらいまでゆで、丁寧に洗う(米のとぎ汁のかわりに、たっぷりの水に少量の米を入れた中でゆでてもよい)
- ③鍋に昆布を敷いて②の大根を入れ、水を加えて、火を中にして熱し、塩と薄口醤油、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る
- ④別の鍋に練りみその材料を入れ、弱火にして熱し、木じゃくしで混ぜながら、焦がさないように練り(マヨネーズよりも少し柔らかめに)、つやよく仕上げる
- ⑤柚子の皮は白いわたをていねいに取り除き、黄色い部分だけを細かく切って水にさらす
- ⑥器に大根を盛り、少量の煮汁をはり、練りみそをかけ、⑤の針柚子を天盛りにする



大根を軟らかく煮るには、隠し包丁を、煮崩れを防ぐには面取りをするとよいでしょう★
柚子の香りと大根に含まれる消化酵素で食欲増進しましょう♪

尻の部分

大根おろしにし、さんまなどに添えたり魚のおろし煮にしたり、なめこと混ぜたなめこおろしにしたりと様々に使えます！



尻の部分は少し辛いので、辛いのは苦手な人は反対に頭の方をおろすと辛みがやわらぎます★
また、大根をおろすときに丸く円を描くようにおろすと辛みがやわらぎますのでお試しください★

