



今年も幸多き年でありますようお祈り申し上げます。

旬 きんかん

～小さな実には、
免疫にかかわる注目の成分が含まれています！

もともと、カラダは
細菌やウイルスなどに対抗する
「免疫細胞」を持っています。

この働きを活性化させることが、
免疫力アップにつながります！

<ポリフェノール>

皮に含まれ、私達の細胞や、血管に様々な悪影響を及ぼす
活性酸素を除去する作用があります。



<βクリプトキサンチン>

免疫細胞の中でも、がん細胞の増殖を抑える働きがある
NK細胞を活性化するとされています



<きんかんのはちみつ漬け>

きんかん…1パック
はちみつ…150～200g
瓶…ひとつ



- ① きんかんは洗って
ヘタを取り、半分に切る。
- ② たねを、楊枝などでとる
- ③ 瓶に、きんかんとはちみつを
入れたら、出来上がり♪

⚠ きんかんと瓶は、しっかりと洗ってください！

βクリプトキサンチン
は熱に弱いのが特徴。
生のまま漬ける
こちらがオススメ♪



食生活が乱れがちなお正月を健康に過ごしましょう！



お正月は、美味しい食べ物がいっぱい！ つい食べ過ぎたりして、食生活は乱れがちになります。
酢の物や、汁物で、ビタミンやミネラルの補給をして、胃腸を休めて体の調整をすることが大切です。

<お正月の代謝をサポートする紅白なます♪>

さっぱりして、大根の酵素が消化吸収を助けてくれる「紅白なます」。
お酢は血糖値や脂質の吸収を緩やかにしてくれる効果もあります。



<栄養バランスが良く、満腹感がでるスープ♪>

オススメ！

<野菜と春雨のスープ>

ニラ…1束 シイタケ…3個
春雨…40g
水…800cc 鶏がらスープ…大2
卵…1～2個 塩、こしょう…適量



- ① シイタケは薄切り、ニラは4cmに切る。
- ② 水に鶏がらスープの素を入れ、
①と春雨を入れて加熱する。
- ③ ニラを入れ、卵を溶き入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を調えたら出来上がり♪

ニラにはビタミンB群をはじめとした栄養素が豊富に含まれ、
代謝促進効果が期待できます。また春雨は低カロリーで満腹感も得られます！

<“七草粥”で疲れた胃腸が回復♪>

1年の無病息災を願う、厄払いの意味があります。
また、不足しがちなビタミンやミネラルの補給となります。



コンソメや中華だしで
味付けしたり、ごま油や
醤油で、臭みを和らげる
こともオススメです。