

クリスマスソングがにぎやかに鳴り響くころとなりました♪



旬ねぎ

～白い部分は淡色野菜、
葉の部分は緑黄色野菜ですよ！

★白い部分の注目成分！…硫化アリル

ネギ独特の辛味やニオイのもとで、殺菌、解毒作用や血行促進、食欲アップ、疲労回復、喉の痛みの軽減などに効果が期待できます。



★緑の部分の注目成分！…βカロテン

体の中で必要なぶんだけビタミンAに変わります。

皮膚や粘膜を正常に保ったり、免疫力アップや生活習慣病予防



注意

などに作用すると言われています。

ネギを生で食べすぎると気持ち悪くなったり、胃腸に痛みが出ることも。また、口臭や体臭の元にもなります。ニオイ成分は、体から抜けるのに16時間程度かかるそうです。

おすすめ

忙しい朝や食欲がない時にも、
ねぎの栄養素がしっかり摂れます！



＜ねぎの中華スープ＞

材料

- ねぎ …適量
- 中華だし …適量
- 塩、胡椒 …適量
- 白ごま、わかめ、卵など …お好みで



- ① 白ねぎは千切り、青ねぎはみじん切りにする。
- ② ①を沸騰した湯の中で火を通し、中華だしを加えて塩、胡椒で味を整える。
- ③ お好みで、わかめを加えたり、卵を落として卵スープにしても良いですね！
- ④ 器に盛ったら、白ごまを振りかけできあがり♪



免疫力を高める生活を心がけましょう！！

免疫力は加齢やストレス、生活習慣などにより低下します。免疫細胞を活性化させましょう。

★体を温める

…免疫力が正常に作用できる体温は、36.5度前後です。体温が1度上がるごとに免疫力は5倍もパワーアップし、反対に1度下がると3割もダウンすると言われています。

→体を温める食材を摂る。
シナモン、ねぎ、にんにく、生姜、人参、ごぼう、山芋、鶏肉、かぼちゃ、味噌…

★腸内環境を良好に保つ

…体内に侵入してきたウイルスや病気と戦う免疫細胞の約7割は腸内に存在すると言われています。免疫力アップのカギは腸内環境を整えることにあります。

→腸内細菌を増やす発酵食品。
ヨーグルト、チーズ、漬物、味噌、納豆…
腸の環境を整える食物繊維。
納豆、おくら、やまいも、きのこ…

★たんぱく質やビタミン、ミネラル類を摂る

…免疫細胞を産生したり、活動を活性化するのに必要です。

→おすすめは大豆や青魚。
青魚の良質な油（DHAやEPA）は、体を温める効果もあります。

免疫力up!

＜キムチ千ゲ＞

- 豚ロース肉 …250g
- 豆腐 …1丁
- キムチ …200g
- 青梗菜 …1/2わ
- 白菜 …1/8個
- きのこ …150g
- 水 …400cc
- ごま油 …適量
- にんにく、生姜 …各大1
- ごま …大1
- ※ 味噌、コチュジャン、酒 …各大1



- ① キンゲンサイは4等分、白菜はざく切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとる。エリンギは4等分にさく。
- ② 鍋にごま油をひき、にんにく、生姜を入れ、豚肉を炒めたら水を入れる。沸騰したら豆腐、きのこ、白菜、※を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ キムチ、青梗菜、ごまを加えてできあがり♪

**水分補給を
忘れずに！！**

水分を奪う原因は汗だけではありません。湿度が低く乾燥している冬は、乾燥によって体内の水分が奪われていきます。こまめな水分補給を心がけましょう♪

