

寒さが厳しく、身が引きしめる季節となりました

# 旬 小松菜

～小松菜の旬は12月～2月。冬場は霜にあたり、葉肉が厚くやわらかくなり、甘みが増します～

☑️ **カルシウム**…小松菜に含まれるカルシウムの量はほうれん草と比べると約3.5倍!

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラルで、**丈夫な骨や歯を作る**、**精神を安定させてイライラを抑える働き**があります。



☑️ **鉄**・・・鉄の量はほうれん草と比べると約1.5倍!

鉄はヘモグロビンの成分で、酸素と結びつき、**体中に酸素を運びます**。**不足すると貧血、めまい、集中力の低下などを引き起こすため、元気に過ごすために大切な栄養素**です。**動物性たんぱく質（肉、魚、卵）やビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップ**します。



☑️ **イソチオシアネート**…イソチオシアネートとは、アブラナ科（小松菜、キャベツ、ブロッコリー、大根など）に含まれる**辛味のもとになる成分**です。**ガン予防の効果、血栓予防や消化促進、殺菌作用**などの効果があります。熱に弱いため、**生または加熱は最小限にして食べるのが効果的**です。



## オススメ! 簡単レシピ! <小松菜とツナの塩炒め>



材料（2人分）  
小松菜・・・1/2袋（100g）  
ツナフレーク缶・・・1缶  
塩・・・小さじ1/2  
ごま油・・・お好みで



作り方  
1.小松菜はきれいに洗い根元を切り落とし、3cm幅に切る。  
2.フライパンにツナフレーク缶を汁ごと入れ、1を入れて炒め合わせる。  
3.小松菜がしんなりしてきたら、塩、ごま油を加えて完成。

# 免疫力を高め、元気に過ごしましょう!

免疫力とは、**身体をウイルスなどから守る力**のことです。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。免疫力を高める**ポイント**を2つ紹介します。

## ①体温を上げる

免疫力が正常に作用できる体温は、**36.5℃前後**です。**体温が1度上がると免疫力は5倍もパワーアップ**し、**反対に1度下がると30%もダウン**するといわれています。

<身体を温める食材>

ねぎ、ニンニク、しょうが、シナモン、ごぼう、人参、かぼちゃ、鶏肉、味噌…など

## ②腸内環境を整える

腸内には、体内に侵入してきたウイルスや病原体と戦う**免疫細胞が約7割も存在している**といわれています。**腸内環境を良好に保つことで、免疫細胞が活性化**します。

<腸内細菌を増やす発酵食品>

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌…など

<腸の環境を整える食物繊維>

きのこ、海藻、オクラ、山芋…など