

栄養科だより 11月号

11月は日に日に気温が下がり、風邪をひきやすい時期ですね。今回は、風邪予防に繋がる栄養素についてお話しします。

風邪予防に効果的な栄養素

β-カロテン

- ★ 抗酸化作用
- ★ 皮膚・粘膜の強化
- ★ 免疫力向上



ビタミンE

- ★ 抗酸化作用
- ★ 血行促進
- ★ 免疫力向上



食物繊維

- ★ 腸内環境の調整
- ★ 便秘解消
- ★ 免疫力向上



β-カロテンとビタミンEは油と一緒に摂取すると吸収率がアップします！

β-カロテンと食物繊維が摂れる野菜たっぷり塩麴スープ



材料(4人分)

- | | | |
|---|-------|-------|
| A | ・キャベツ | 2枚 |
| | ・たまねぎ | 1/2個 |
| | ・ごぼう | 1/3本 |
| | ・にんじん | 1/3本 |
| | ・しめじ | 60g |
| | ・ごま油 | 小さじ1 |
| B | ・塩麴 | 小さじ2 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | ・水 | 400ml |
| | ・しょうが | 20g |

作り方

- ①野菜を切る。
キャベツ：1口大にちぎる
たまねぎ：薄切り
ごぼう：ささがき（水にさらす）
にんじん：短冊切り
しめじ：石づきを取り小房に分ける
しょうが：千切り
- ②鍋にごま油とAの野菜を入れ炒める。
- ③Bを②に入れ沸騰するまで火を通す。
- ④沸騰後、生姜を加え15分程煮込む。

塩麴で腸活アップ



HOSHIEIYOUKA