

食育たより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第8号



冬の寒さが増し、インフルエンザが流行ってきました。外出後は、必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をとりましょう！また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう！



梅干し・お茶で風邪退治

昔の人の知恵で生まれた風邪退治の方法！みなさんも試してみませんか？

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1</p> <p>カテキン
茶</p> <p>予防には？
⇒「お茶」でうがい</p>  <p>お茶に含まれる、「カテキン」には「抗菌作用、抗ウイルス作用（菌やウイルスに抵抗する働き）」があり、インフルエンザウイルスの感染力を弱める効果があります。安いお茶の出がらしでも十分ですよ！</p> | <p>2</p> <p>ゴホン</p> <p>せきが出るときには？
⇒「大根あめ」の上澄みを飲む。</p>  <p>皮付きのまま1cm角に切った大根を、はちみつとともに瓶に入れます。大根が漬かるほど入れ、2日ほどして大根が浮いてきたら、上の汁をそのまま、あるいはお湯に溶かして飲んでください。
※ビタミンやミネラルがとれるので、風邪でないときもおすすめです。</p> | <p>3</p> <p>食欲がないときは？
⇒「梅干し」と「黒砂糖」または「梅干し」と「しょうが」を湯のみに入れ、お湯を注いで飲む。または「焼いた梅干し」を食べる。</p>  <p>※しょうがには、吐き気をしずめる働きもあります。</p> |
| <p>4</p> <p>からだを温め、発汗作用を高めるには？⇒卵酒</p>  <p>卵は「高たんぱく」で「高エネルギー」、「消化」もいいんですよ！ ビタミンB2も多く含み、風邪のときにピッタリ。
※日本酒1カップ程度に溶き卵1個を入れ、火にかけて半熟になったときに、好みではちみつや黒砂糖を入れ、温かいうちに飲みます。
（お酒を一度沸騰させてから作ると、アルコール分はとばせますよ）</p> | <p>5</p> <p>パワーアップしたいときは？
⇒ねぎ・にんにく湯</p>  <p>ねぎや、にんにくの強烈なおい成分でもある「アリシン」には、食欲アップやビタミンB1の吸収を高める作用があるので、疲労回復に効果があります。「元気」を取り戻せますよ！
※みじん切りにした「ねぎ」や、すりおろした「にんにく」をスープの素で溶いたり、お湯を注いで、しょうゆやみそなど「好みの調味料」で味つけをし、温かいうちに飲みます。</p> | <p>6</p> <p>「免疫力」アップには？
⇒ホットみかん</p>  <p>ビタミンCには、「免疫力」を強化するとともに、ウイルスを撃退して治療を早める働きがあります。
ビタミンCといえば、やっぱり「みかん」！ その「みかん」を皮ごと黒くなるまで焼いて、（中身を）食べます。もしくは、ホットレモンの「レモン」の代わりに「みかん」を使い、ホットみかんを作って飲みます。
※しぼり汁にお湯を注ぎ、好みで黒砂糖やはちみつなどを入れ、温かいうちにどうぞ！</p> |

◆受験生のみなさんは、体調管理を第一に！！◆

ビタミンCには、風邪予防だけではなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう！

