



冬の寒さが続いています。この時季に流行する風邪やインフルエンザにかからないためには「うがい・手洗い」「栄養バランスのとれた食事」「十分な睡眠」が基本です。これらに加えて、体をあたためることが、免疫力をあげるのに効果的です。ねぎやしょうがには、体をあたためて発汗を促す作用があるので、積極的に料理に取り入れましょう。また、鼻やのどの粘膜を乾燥から守ることも大切です。乳製品、卵などから、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB₂をしっかりととりましょう。もうすぐ暦の上では、3日の節分、4日の立春と春を迎えます。元気に冬を乗り切りましょう。

【今月の目標】ストレスに負けない食事を考えよう

ストレスとは、医学的にいうと「なんらかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」のことをいいます。人間関係や不安といった精神に負担がかかっている状態を指すことも多いですが、寒さや暑さといった身体的な負担もストレスの1つです。

人間は、ストレスがかかると体内のビタミンCがどんどん消費されてしまいます。つまり、ビタミンCは体がストレスと戦うために必要な栄養素なのです。また、この時季には、風邪予防にも欠かせません。できるだけ毎日補給しましょう。朝ごはんにも果物や生ジュースをとりいれるのがおすすめです。

また、ビタミンC以外にも「亜鉛」や「マグネシウム」、「カルシウム」などといったミネラルも消費されやすくなります。これらも補給できるとさらに良いですね。これらの補給には、牛乳や貝類がおすすめです。

ある程度のストレスは生活をする上で必要なものですが、ストレスとうまく付き合って健康を保つために、必要な栄養素をしっかりととり、ストレスや疲労を感じたら休息、睡眠をとって、体を休めてあげましょう。

★ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、芽キャベツ、ピーマン、パプリカ、みかんなどの柑橘類、いちご、キウイ、レモンなどの野菜・果物



その他にも…

セロリ セロリの独特の香り成分であるアピニンに神経を鎮める効果があります。

ココア 独特のほろ苦さのもとであるテオプロミンという成分に自律神経を整える作用があります。

バナナ 安らぎを与える成分のセロトニンの材料(トリプトファン)をとることができます。牛乳にも含まれています。

食べる試験対策?

今月は、入試や学年末試験があります。当日、最高のコンディションで実力を発揮できるように、そして受験生は「受験太り」にならないよう、食事面に気をつけてみましょう。

①朝食は必ず食べる

朝食を食べずに勉強や試験に臨むと、脳が途中でエネルギー切れをおこしてしまいます!

②3食で生活リズムをととのえる

③夜に食べるのは、できるだけ8時まで。

9時過ぎはなるべく控える。

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は、ぜひ朝型に戻しましょう。そのとき助けになるのが、朝昼夕の3食です。時間をきめて、規則正しく食べましょう。夜遅くの食事は、体内時計を夜型にしてしまいます。

④夜食は200kcalまでを目安に。塩分や油の多いものは避ける。

夜食を食べるなら、消化のよい、うどん、ふかしいも、バナナなどがおすすめです。



節分の豆が残ったら…ごはんのお供に

鉄火みそ

材料4人分

- ・炒り大豆 50g
- ・砂糖 大1強
- ・赤みそ 大1強
- ・酒 小1
- ・みりん 小1/2
- ・サラダ油少々
- ・いりごま 小2

- ① 油を熱し、大豆を炒める。
- ② 調味料、ごまを加えて炒め合わせる。
- ③ つやが出てきたらできあがり。

★田柄中の給食でも人気のメニューです。
★ささがきのごぼうを入れても◎。



節分