



余市食改おすすめメニュー

焼きしいたけとパプリカの南蛮漬け

【材料 2人分】

- ・生しいたけ…6枚
- ・パプリカ(赤)…1/4個
- ・パプリカ(黄)…1/4個
- ・ピーマン…1/4個
- ・ポン酢しょうゆ…大さじ1(18g)
- ・だし汁…大さじ1(18g)
- ・七味とうがらし…少々



【作り方】

- ① しいたけは石づきを除き、縦半分に裂く。パプリカとピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除いて横に1cm幅に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①をこんがり焼いて②に漬ける。

☆ 余市町食生活改善推進委員会 ☆

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースかけ

【材料 2人分】

- ・豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…120g
- ・ミニトマト…4個
- ・水菜…50g
- ・長ねぎ…30g
- ・さけるチーズ…30g
- ◎ヨーグルト味噌ソース
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・味噌…小さじ1(6g)
- ・砂糖…小さじ1/2(1.5g)
- ・ゆずこしょう…1g

【作り方】

- ① 豚肉は80℃のお湯に通し、常温の水にくぐらせ、水気を切る。
- ② ミニトマトは半分、水菜は5cmの長さに切り、長ねぎも5cmの長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③ Aの材料をよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ 器に豚肉、②の野菜、さけるチーズを盛りつけ、③のソースをかけて出来上がり。

☆ 余市町食生活改善推進委員会 ☆

発熱時の受診方法について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱がある場合、かかりつけ医がいる方は、受診前に電話にてご相談ください。土日・夜間やかかりつけ医がいない場合は、北海道新型コロナウイルスセンターにご相談ください。

「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」
☎0800-222-0018
(フリーコール 24時間相談窓口)

免疫力を高めて冬の感染を予防しよう

私たちの身の回りには細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など身体に有害なものがたくさん存在します。それらの有害物質にさらされても病気にかからないのは、有害物質を身体から排除する「免疫」という防護シールドがあるからです。

免疫は大きく2つに分けられ、生まれつき身体に備わっている「自然免疫」と異物に反応した攻撃方法を記憶する後天的な「獲得免疫」があります。(左図参照) 免疫力は食生活・年齢・ストレス・衛生状態・気候・環境物質などの影響で常に変化しています。

免疫力が低下すると...

- ウイルス・感染症などにかかりやすくなる
- 肌荒れや口内炎がでやすくなる
- 体内にできたがん細胞が増殖・活性化しやすくなる
- 下痢をしやすくなる
- 疲れやすくなる
- 免疫力を高めるためには、食事のバランスを整え、必要な栄養素を摂取することが大切です!

たんぱく質...

- たんぱく質: 筋肉はもちろん、血液・皮膚・髪・爪・ホルモンなど私たちの身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。
- たんぱく質は、肉や魚・大豆製品・卵に含まれています。毎食、片手のひらにのる程度を目安に摂取すると良いでしょう。
- きのこと類: きこの中には腸の働きを良くする食物繊維や免疫細胞に作用するβグルカンという成分が含まれています。
- ビタミンA・C・E: 通称ビタミンEとと呼ばれるこの3種類のビタミンには、がん・免疫細胞の低下などを引き起こす活性酸素を抑える働き

(抗酸化作用)があります。

- 多く含まれる食材
ビタミンA: レバー・うなぎ・しらす・卵・人参・ほうれん草・かぼちゃなど
 - ビタミンC: 果物・イモ類・赤ピーマン・ブロッコリーなど
 - ビタミンE: 魚介類・緑黄色野菜・ナッツなど
 - その他、免疫力を高める生活習慣
 - 適度な運動
 - 睡眠・休息
 - 肌を清潔に保つ
 - 保温、保湿
 - 前向きな気持ち
- 日々の生活で意識してみましよう!

