

人口:145,198人 男性:72,415人 女性:72,783人
世帯数:57,454世帯
(平成27年10月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

免疫力を高める食事って?

空気が乾燥して、風邪などに感染しやすい季節になってきました。『風邪をひくと症状が長引く』そんな心当たりのある人は、ストレスや体力の低下から免疫力が落ちているのかも。

免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病やガンなどを予防することにつながると言われています。食物の中で免疫力を高める効果が期待できるのは、①ビタミンA・C・Eが多い食品(緑黄色野菜・淡色野菜・果物・ナッツ類など) ②食物繊維が多い食品(きのこ・海藻・こんにゃくなど) ③発酵食品(ヨーグルト、みそ、ぬか漬け、納豆など)があります。

これに対し免疫力を弱めてしまう要因には『保存料などの食品添加物を多く含む食品』があげられます。

『医食同源』といわれるように、バランスのとれた食事をとることで病気を予防できます。日ごろの食生活も医療に通じているのです。私たちの健康を支えている食事、人間が本来持っている回復力や免疫力を高めるために、毎日の食生活を見直してみませんか?

また、体が元気になるために笑顔も大切です。笑って、ストレス解消し、ストレスをためずに毎日を笑顔で過ごしたいものですね。



深谷赤十字病院管理栄養士
永井恭子さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

キレイ・元気を応援します! No.19

寒くなるこの時期にお薦め!いろいろな食材と一緒にとれます

鮭とブロッコリーのクリームシチュー

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 178kcal	たんぱく質 12.7g	脂質 8.4g	炭水化物 12.9g	塩分 1.0g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

旬の食材ブロッコリーは、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。茎の部分も栄養が豊富なので残さず食べましょう。

材料 (2人分)

鮭1切れ(80g)、塩、こしょう少々、油小さじ1/4、小麦粉小さじ1、ブロッコリー60g、にんじん40g、玉ねぎ40g、しめじ20g、油小さじ1.5、小麦粉大さじ1、コンソメ3g、水150cc、こしょう少々、牛乳100cc

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして下味をつける
- 2 フライパンに油を熱し、薄く小麦粉を振った①を両面焼く
- 3 ブロッコリーは洗い、子房に分け、サッと茹でる。にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、しめじは子房に分ける
- 4 鍋を熱し油を敷き、ブロッコリー以外の③を炒める。小麦粉を振り入れて、水、コンソメを加えて煮る
- 5 野菜が軟らかくなったら牛乳を加え、鮭と茹でておいたブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる
- 6 こしょうで味を調える

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報センター

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。