

# 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～

## 免疫を高めて感染症を乗り越えましょう！

今年は新型コロナウイルス感染症の流行により大変な年となりましたが、冬はインフルエンザなども流行する時期となります。感染症への対策として、ウイルスなどの病原体を体内に入れない予防対策のほか、普段から病原体に抵抗する働きを担う免疫を高めておくことが大切です。

免疫を高める効果が期待できる旬の食材にブロッコリーがあります。ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは白血球の働きを強化する作用、ビタミンEは血行促進や抗酸化作用があります。調理の際は、栄養素の流出を防ぐために蒸すか、スープなどの材料に使用するのがおすすめです。ぜひ、献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠も大切です。私生活で実践できそうなところから改善するとともに、一人ひとりが感染症対策（3密を避ける、手洗いうがい、咳エチケット、マスク着用、健康状態をチェックするなど）を心掛けながら、みんなで感染症を乗り越えましょう。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 助手  
横山悠太さん

人口と世帯（）内は前月比 人口 142,913人（-53人）  
男性：71,497人（-35人） 女性：71,416人（-18人）  
世帯数：60,750世帯（+10世帯）  
（令和2年11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1番1号  
☎048-571-1211（代表）☎048-574-8531  
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

### キレイ・元気を応援します！ No.78

フライパンで簡単に蒸しシューマイの出来上がり♪

## ブロッコリーのふわふわシューマイ

栄養価（1人分）

エネルギー 239kcal	たんぱく質 14.8g	脂質 11.3g	炭水化物 19.0g	塩分 1.1g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



### おすすめポイント

ブロッコリーの茎まで無駄なく使えます。

### 材 料（2人分）

豚ひき肉100g、はんぺん50g、ネギ1/2本、ブロッコリー1/4個、かたくり粉大さじ1、A（おろししょうが小さじ1、しょうゆ小さじ1、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1/2、こしょう少々）、シューマイの皮10枚、水100ml、ポン酢しょうゆ小さじ1

### 作り方

- ブロッコリーは小房（10房）に分け、残りは茎の固い部分を除き、みじん切りにする。みじん切りにしたネギと合わせてかたくり粉をまぶしておく。
- ボウルにはんぺんを入れてつぶし、豚ひき肉、Aを加え粘りが出るまでよく練り、①を加えて混ぜる。
- シューマイの皮で②を包み、①で分けたブロッコリーの小房を中央に埋め込む。
- フライパンにクッキングシートを敷き、③を間隔を空けて並べる。クッキングシートの下に水を入れ、ふたをして中火で8～9分蒸し焼きにする。
- 皿に盛り、ポン酢しょうゆを添える。

（レシピ作成：深谷市保健センター）

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



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。