



か ぜ よ ぼう

風邪予防



今年も寒い冬がやってきました。これからの季節に気を付けた
いのが、**風邪**と**インフルエンザ**ですね。予防のために、手洗い、
うがいの徹底を行いましょう！

その他にも、食事に偏りが見られると、免疫力が低下し、風邪を
引きやすくなるため、食事に注意し、免疫力を高めましょう！



風邪予防に効果的な栄養素・食品紹介

ビタミンA

粘膜を丈夫にしてウイルスな
どの侵入を防ぐ効果がありま
す。

多く含む食品

ほうれんそう、にんじん、
かぼちゃ



ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵
抗力をつけます。

多く含む食品

ブロッコリー、キャベツ、
みかん



たんぱく質

菌にまけない体を作るのに
欠かせません。

多く含む食品

肉、魚、豆製品、乳製品、卵



風邪予防レシピ

お家で簡単スープカレー

材料（2人分）

- | | |
|------------------|--------|
| ・鶏もも肉 | 80 g |
| ・キャベツ | 80 g |
| ・かぼちゃ | スライス4切 |
| ・たまねぎ | 50 g |
| ・にんじん | 60 g |
| ・ブロッコリー | 60 g |
| ・ゆで卵 | 2個 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・カレーパウダー | 6 g |
| (お好みで量は調節してください) | |
| ・コンソメ粉末 | 大さじ1 |
| ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・水 | 600 cc |
| ・オリーブ油 | 少々 |

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切ります
- ②キャベツはざく切り、かぼちゃとたまねぎはスライス、にんじんは乱切りに切ります
- ③②で切った食材と房に分けたブロッコリーを軽く油で揚げます
- ④鍋に調味料Aを入れ火にかけルウが溶けたら①③とゆで卵を加え火にかけ煮込みます
- ⑤器に盛り付け、最後に上にオリーブ油をかけ完成！



「ビタミンA」
「ビタミンC」

「たんぱく質」

が一度に摂れ、体もポカ、
ポカになる、風邪予防に
も効果的な一品です！

