



平成26年2月1日発行

## 免疫力アップ✌️で



## インフルエンザ対策

2009年4月、メキシコとアメリカでH1N1 新型インフルエンザが人に感染していることがわかり、やがて日本国内でも流行りだして、大騒ぎになりました。そして今年の冬もまた、毎年の季節性インフルエンザに加え、H1N1 新型インフルエンザが流行ってきました。

心配だから気をつけなくちゃ！と思うのですが、いったい何をどう気をつけたら良いのでしょうか。

心配だから気をつけなくちゃ！と思うのですが、いったい何をどう気をつけたら良いのでしょうか。

### インフルエンザが冬に流行するのはなぜ？

- ① 寒くて乾燥した環境の方がウィルスの生存期間が長くなる
- ② 空気が乾燥して喉の粘膜が傷むことで、ウィルスが付きやすくなる
- ③ 体力が落ちて「冬バテ」になる
- ④ 室内に人が集まってうつす機会が増える

### インフルエンザにかかりやすいのはどんな人？

インフルエンザの免疫をもたない小さな子どもや抵抗力が落ちている妊婦さん、ぜんそくなど呼吸器系の持病のある人は特に注意が必要ですが、健康な人でも過労や食生活が乱れている人などは、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。受験生は、緊張、睡眠不足、不規則な食生活でよりリスクが高まります。この時期、普段の生活を見直すチャンスにしてみتهはいかがですか？！インフルエンザシーズンとは、体を休めて免疫力を高める季節といえるかもしれませんね。

# 「インフルエンザにかからない」のではなく、 「かかっても大丈夫」な体づくりを！

インフルエンザにはぜったいにかかりたくないと思っても、ずっと家にこもっているわけにはいきません。かかるときにはかかるのですから、そこは腹をくくって、免疫力を高めることを考えましょう。

人ごみから出た後、帰宅した時、のどが渴いたと感じた時

## うがい

喉にいる良い菌は、外からくる悪い菌から体を守ってくれます。

むやみに消毒薬を使わず、予防であればうがいは普通の水で

大丈夫。ウィルスは湿った環境を嫌うので、のどに潤いを与えてあげましょう。



出社後や帰宅した時、食事の前、トイレの後に

## 手洗い

手洗いは、手の消毒ではなく、手についた菌を減らすため。消毒薬を使わな

くてもよいので、せっけんできれいさっぱり洗い落としましょう。

## マスク

マスクは近くに咳やくしゃみをした人からの飛沫を防ぎますが、完全ではな

く、むしろのどの乾燥を防いで湿気を与えて温める効果が期待できます。

## ★腸が元気になることが大切

腸は栄養の消化吸収に欠かせない臓器ですが、全身の免疫細胞の約6割が集まっている、免疫力にとってとても重要な臓器です。ですから、『いいウンチ』が出るような食生活を心がけることにもつながりますね。

## ★免疫力を上げてくれる食べものを食べる

色々な種類の旬の食べ物をバランスよく食べることで免疫力がアップします。

### 黒色と緑色の食べ物

黒色（黒ごま、きのこ類やごぼうなどの根菜類、のり、昆布、わかめ、もずくなどの海藻類）や、緑色（ほうれん草、ピーマン、ニラなど）の食べ物は免疫力を高めてくれます。

### 発酵食品

ヨーグルトや納豆、キムチやぬか漬けなどの発酵食品は腸内発酵を促進します。

### すっぱいもの

酢、梅干、レモンなどすっぱい食材はコラーゲンの生成を助けてくれます。

過労や睡眠不足、悩み事などのストレスがかさなることで免疫力が低下してしまいます。そこで、インフルエンザが流行りだしたら、いつもよりちょっと早く帰って家族でおいしくごはんを食べるだけで、気持ちもリラックスするし、栄養もついて免疫力アップになります。

先月“おいしく・かしこく・むだなくわくわくスマートクッキング”という題目で、食品ロス削減講座&料理教室を県内三カ所で行いました。“食品ロス”とは、食べられるのにゴミとして廃棄されている食品のことで、年間一人当たり約15kg、60回分の食事に相当する量を捨てていることになるそうです。どんな小さなことでも行動することが大切です。講座&料理教室では食材を無駄なく、また無理なく使える簡単なコツをお伝えしましたが、みなさんのお家には、使い切れなかったドレッシングや調味料は眠っていませんか？これがなければ、料理は作れない！！という考えは捨てて、“あるもので作る”という自由な発想に切り替えてみましょう。“食品ロス”が減らせるだけでなく、応用力が身に付き、あなたの料理力もアップしますよ！！


◇調味料は少量で済ませたい・・・  
～ドレッシング編～

**●基本のフレンチドレッシング**

**材料：**

※目安量：レタス1株分に対して

- ・塩…小さじ2/3
- ・こしょう…少々
- ・酢…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ3



**作り方：**

- ① ボールに塩、こしょう、酢を入れよく混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。

**A.和風ドレッシング**


塩→醤油大さじ2、サラダ油→ごま油大さじ1にかえる  
☆海藻サラダやささみときゅうりのサラダなどに。

**B.オニオンドレッシング**

おろし玉ねぎ 大さじ1、辛子(又はマスタード) 小さじ1、砂糖小さじ2/3、刻みパセリ<あれば>少々を加える。

**C.イタリアンドレッシング**

みじん切りにんにく 小さじ1、粉チーズ 適量  
みじん切りにしたトマト 1/4個ほどを加える  
☆レタスサラダやニース風サラダに。



困ったときのお助け術！

～代用できる調味料編～

**●みりん→砂糖+酒**


みりんは料理に加えることで、こくやうまみが増し、また照りやつや出しの効果もあるので、ぜひ常備したいものです。しかし、“しまった！ないぞ”という時は、砂糖と酒を1：3程度に合わせたもので臨時対応できます。

**●レモン汁→酢**

ドレッシングなどに使う時は、風味は異なりますが、代用できます。レシピの中で、“アボカドの色止めにレモン汁をふりかけておく”といったような少量使う場面で、使えます

**●甜麺醤(テンメンジャン)→砂糖+味噌+醤油**

みそ：砂糖を2：1程度混ぜたものに醤油を少々加える。みそは赤みそを使うとより本物に近くなりますが、お家で使っているものでOKです。



\* 参考出典 ベターホームのお料理教室

◆代用できる方法を知っておくと、わざわざ買いに行くこともなく、使い切れなかったと後悔せずに済みます。できることから“食品ロス”削減に取り組んでいきましょう！

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！



～アピアッキングスタジオ料理教室のご案内～  
【ある日の男子料理部の様子】

開始30分前ともなると、次第に生徒さんが集まり始めます。身支度をととのえ、近況や、時事問題、最近作った料理のことなど、談笑をしていると全員がそろい、料理に取り掛かります。ここはみなさん真剣！そして試食です。『反省会』と称し、食べながら語るのも楽しい時間です。“奥さんに追い出されないように、料理でもやっておかないと...”なんて笑って言っておられますが、きっと料理を通して夫婦、家族団欒になっていると思います。みなさん、とってもいきいきされていますから♪

男子料理部は午前の部と夜の部があります。体験もできますので、興味をもたれた方はお気軽にアピアスポーツクラブまでお問い合わせください！↓

※アピアッキングスタジオではその他、さまざまな教室があります。ぜひホームページもご覧ください。

**アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321**

～「口から食べる」ということ～

先日の新聞で、「もう一度口から食べる」の文字が目にとまりました。

胃ろうとは、口から食事のとれない人、飲み込む力のない人の為に直接、胃に入れるための小さな「口」をつくる手術のことです。摂食・嚥下リハビリをすることで口から食べられるようになり、少しずつ元気を取り戻してきている方の体験談を読み、目の前がぱっと明るくなりました。口から食べるからこそ、感じることのできる味や香り、満足感。生きる為だけの栄養補給ではなく、喜びや生き甲斐にもつながる、とても大切な「食べる」ということの意味をもう一度見直してみたいです。 山下

## 厨房からブーケレシピ その138♪

材料〔4人分〕

A

- ・鶏もも肉 1枚(約250g)
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・甜麺醤 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大の大きさに切る。
- ② (A)の調味料を混ぜる。
- ③ ①を②に漬け込み、30～1時間置いておく。
- ④ フライパンに油をひき、両面を焼く。

\*焼いている間はフライパンに蓋をして様子を見ながら焼きましょう♪

\*焦げやすいので、焼きすぎに注意して焼きましょう♪ 中島

## ★鶏肉の中華風照り焼き★

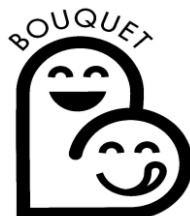
## ★ 栄養士・あきたの 食の〇〇な話★

私が食べたもの、気になった食材、美味しかった料理などを紹介していきます。

先月、和倉温泉に行って、カニをたくさん食べてきました。「カニ」といえば、代表的なズワイガニがありますが、水揚げされる場所によって名前が変わるのを知っていますか?! 山陰地方でとれたものを「松葉ガニ」、福井県でとれたものを「越前ガニ」というそうですよ! カニは自分で殻をむくのが大変ですが、とても美味しいですよ!

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日