

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



## エースで風邪予防

11月になり、朝晩の冷え込みも厳しくなり始めました。気温が低く、空気が乾燥する季節は、風邪のウイルスが活発に活動を始めます。


**ビタミンエース(ACE)**は、**抗酸化作用**がある3大ビタミンです。これらを含む食事を積極的に摂り、風邪予防に努めましょう！

| ビタミンA                                 | ビタミンC                                  | ビタミンE                           |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| 皮膚や粘膜を強くして細菌やウイルスの侵入防止。               | 皮膚・血管・筋肉を丈夫にし、抵抗力を高める。                 | 血行を良くし、免疫力を高める。酸化から守る。          |
| 緑黄色野菜(人参・ほうれん草、南瓜…)、肉類、卵など            | 果物(キウイ・いちご…)、緑黄色野菜(ピーマン・ブロッコリー…)、いも類など | 植物油、ナッツ類、魚介類、緑黄色野菜(南瓜・モロヘイヤ…)など |
| 油と一緒に摂ると吸収率アップ。油炒めやドレッシング、マヨネーズと摂ると◎。 | 水に溶けやすい為茹でると流れ出てしまう。熱に弱い。いも類は分解されにくい。  | ビタミンAと同じです。                     |

野菜類、いも類や卵などたっぷり入れた具沢山みそ汁や、パプリカやシーチキンなどを入れたサラダもオススメ♪



### 『豚ニラ玉』レシピ



★材料(2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| ニラ       | 1/2束   |
| 卵        | 3個     |
| 豚バラ肉     | 120g   |
| ①鶏ガラスープ  | 大さじ1/2 |
| 醤油       | 小さじ2   |
| オイスターソース | 小さじ2   |
| 砂糖       | 小さじ1   |
| 料理酒      | 小さじ2   |
| サラダ油     | 大さじ1~  |

★作り方

- ①フライパンに油をひき、半熟の炒り卵を作り、容器に移す。
- ②同じフライパンに再度油をひき、豚肉を炒めて色が変わったら、ニラを加えて炒める。
- ③炒り卵と①を入れ、軽く炒めて完成。

1人分：エネルギー499kcal  
たんぱく質19.8g・塩分2.5g

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 0972-85-0539**