クローバー薬局

栄養だより 冬

寒さが厳しくなってくる季節になりました。
体調を崩したり、免疫が落ちて風邪なども引きやすくなったりする方も多いのではないでしょうか？
栄養素には寒さに対応するために使われてしまうものもあるので、不足しがちな栄養素を摂って免疫力を高め、
病気にならない身体作りをしましょう。

こんな症状が現れたら…

→

① まぶたがピクピクする。
② 口内炎がよくできる
② 傷の治りがわるい
③ 髪がよく抜ける
⑤ 外出するとドキドキする

→

冬型
栄養失調

注意

旬の食べ物で効果的に栄養を摂りましょう!!

冬になると

不足しがちな栄養素

マグネシウム
葉 酸
脂 質

→

マグネシウム

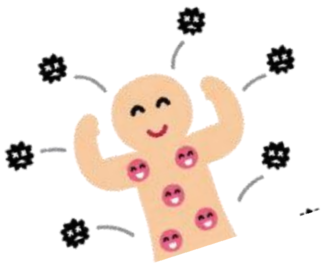
ナッツ類・豆類
海藻類
（あおさ・ひじき）
えび類・蟹類 旬
魚介類（あさり）
しらす干し
旬 金目鯛
旬 ほうれん草
旬 ごぼう

葉 酸

豆類
（きな粉・納豆）
海藻類
（焼き海苔）
玉露
旬 ほうれん草
旬 小松菜
旬 春菊
鶏・豚・牛レバー
いちご

脂 質

魚やオリーブオイル
などから摂りましょう



クローバー薬局

**冷えやすい冬場は、身体を温め、
免疫力や抵抗力を高める食べ物をしっかり摂りましょう!!**

身体を温めると免疫力がUPします

《材料：1人分》
・鶏ひき肉　50g　・木綿豆腐　1/8丁(約40g)　・蓮根　30g
・片栗粉　大さじ1/2　・生姜　5g
・白菜　20g　・玉ねぎ　10g　・人参　10g　・しめじ　10g
・菊菜　10g　・生姜　15g・ごま油　小さじ2　・出し汁　200cc
・しょう油　小さじ1/2　・塩少々

免疫力を上げる食べ物

ビタミンC：ブロッコリー・れんこん
いも類・みかんなど
ビタミンA：にんじん・ほうれん草・
レバー・卵・チーズなど
ビタミンE：かぼちゃ

身体を温める食べ物

香味野菜：葱・生姜・にんにくなど
香辛料　：唐辛子・カレー粉・
シナモンなど
その他　：鶏肉・えび・もち米・
人参・かぶ・ごぼうなど

身体ぽかぽか免疫力UPメニュー

蓮根入り肉団子の
ぽかぽか生姜スープ

1人分	エネルギー　249kcal	塩分　1.8g

《作り方》
1，ざるに木綿豆腐を入れて、重しをのせて水切りをする.
2、蓮根は皮をむき粗みじん切りにし、少量の酢を加えて水にさらし、
水切りをする。
3，ボウルに、鶏ひき肉、１・２を加え、更に片栗粉と生姜を入れて
混ぜ合わせ、4~5当分にして丸めておく。
4，鍋に油を入れて生姜を軽く香りが出るまで炒め、香りが出たら
野菜を入れて軽く炒め、だし汁を入れる。
5，4、が沸騰したら、丸めておいた鶏団子を加えて煮る。
6，火が通ったら、しょう油と最後に塩で味を調え、
最後に春菊を入れ、軽く火が通ったら出来上がり。

栄養バランスのとれた食事（免疫を高めるﾋﾞﾀﾐﾝ・ﾐﾈﾗﾙ）、適度な運動、睡眠、そしてお風呂でゆっくり体の芯を温めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!!