健　康　は　食　か　ら　！

健食ニュース

2019年度
第7号
京都市教育委員会
令和元年 11 月発行

中学校給食の栄養士が，みなさんが豊富な食体験をして，これからの食習慣に生かしてほしいと願い，お届けします。

～ 食 事 で 予 防 ！ か ぜ 対 策 ～

季節が変わり，かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期がやってきました。かぜを予防するには，規則正しい生活やバランスの良い食事が大切です。特に，かぜ予防の効果がある栄養素を意識して取り入れ，かぜに負けない体づくりをしましょう。

かぜを予防する食事のポイント

①ビタミン ACE で免疫力アップ！

ビタミン A はのどや鼻の粘膜を強くするはたらき，**ビタミン C** は免疫力を高めるはたらき，**ビタミン E** は血行をよくして抵抗力を高めるはたらきがあります。ビタミンが特に多く含まれている野菜をしっかり食べましょう。

②たんぱく質で体力もアップ！

たんぱく質をとり，筋肉をつけることで基礎体力がつき，体温が上昇します。また，スタミナのもとになるため，体力を回復させ体の抵抗力も高めてくれます。

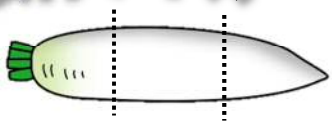
③あったかメニューで体もぽかぽか。

サラダ等の冷たい料理より，みそ汁やスープ，鍋料理など体の温まる料理がおすすめです。煮汁ごと食べられる料理は，食材から流れ出てしまった栄養素までとることもできます。

●プラスワンポイント●

食材を選ぶときには，**旬の食材をとりいれましょう。** 冬野菜には免疫力を高めるビタミンが多く含まれています。また，体を温めるはたらきがあります。

食育クイズ



冬に旬を迎える大根は，食べる部位によって辛味の感じ方が違います。辛味が強いのはどの部分でしょう？

①　葉に近い部分　　②　真ん中　　③　先の方

答え　③　先の方　大根の辛味の成分（イソチオシアネート）は先の方に多く含まれています。大根を切ったりおろしたりすると，細胞が壊れて出てくるため，辛味を感じます。

大根は部位によって味が違うため，料理によって使い分けることがあります。あまみの強い葉に近い部分は大根おろしに，形のよい真ん中の部分はおでんなどの煮物や漬物に，先の方は汁物にするとおいしくいただけます。食材の部位ごとに，味比べをしてみてもおもしろいですよ。