

# 食と栄養の情報

秋冬号  
だより

朝晩冷えこむ季節となりました。温度差が激しと風邪をひきやすくなりますね。そこで今回は食事面からの**風邪対策**についてです。

## \* 食事面での風邪対策とは？

- ①免疫力をつける為、**季節の食べ物**を取り入れる
- ②**1日3食**を基本とし生活リズムを整える
- ③ウイルスに対する抵抗力高める為野菜や果物に含まれる**ビタミンC**を取り入れる

### 秋冬の旬の食べ物・・・

#### <野菜>

白菜、大根、水菜、小松菜、ブロッコリー、レンコン、にんじん

#### <果物>

りんご、みかん、柿、いちご

#### <魚>

さんま、ぶり、さば、たら、ふぐ、鮭



### 季節の食材のいい話・・・

季節の食べ物には夏なら体を冷やし、冬は体を温めるというように人間の体にうまく働きかけます。最近では、ハウス栽培や養殖などにより1年を通じて店頭に並ぶ食材が増えていますが、本来の**収穫時季にとれたものを食べることは体調を整える為にも大切なこと**です。

## 鮭のホイル焼き

### \*材料\* (2人分)

鮭の切り身	2枚
塩こしょう	適量
玉ねぎ	50g
人参	50g
しめじ	40g
へべす	1/2個
ポン酢又は醤油	大さじ2

### \*作り方\*

- ①鮭の切り身に塩コショウを振る。
- ②玉ねぎは1cm幅にスライス、人参は千切り、しめじはバラしておきます。
- ③アルミホイルに鮭の切り身と②の材料を入れ、包みます。
- ④フライパンにアルミホイルに包んだ鮭を並べ、ふたをし、弱火で20分程蒸し焼きにします。へべすやポン酢、醤油をかけ食べてください(^)

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー：129kcal 蛋白質：17.4g  
脂質：3.2g 塩分量：1.7g

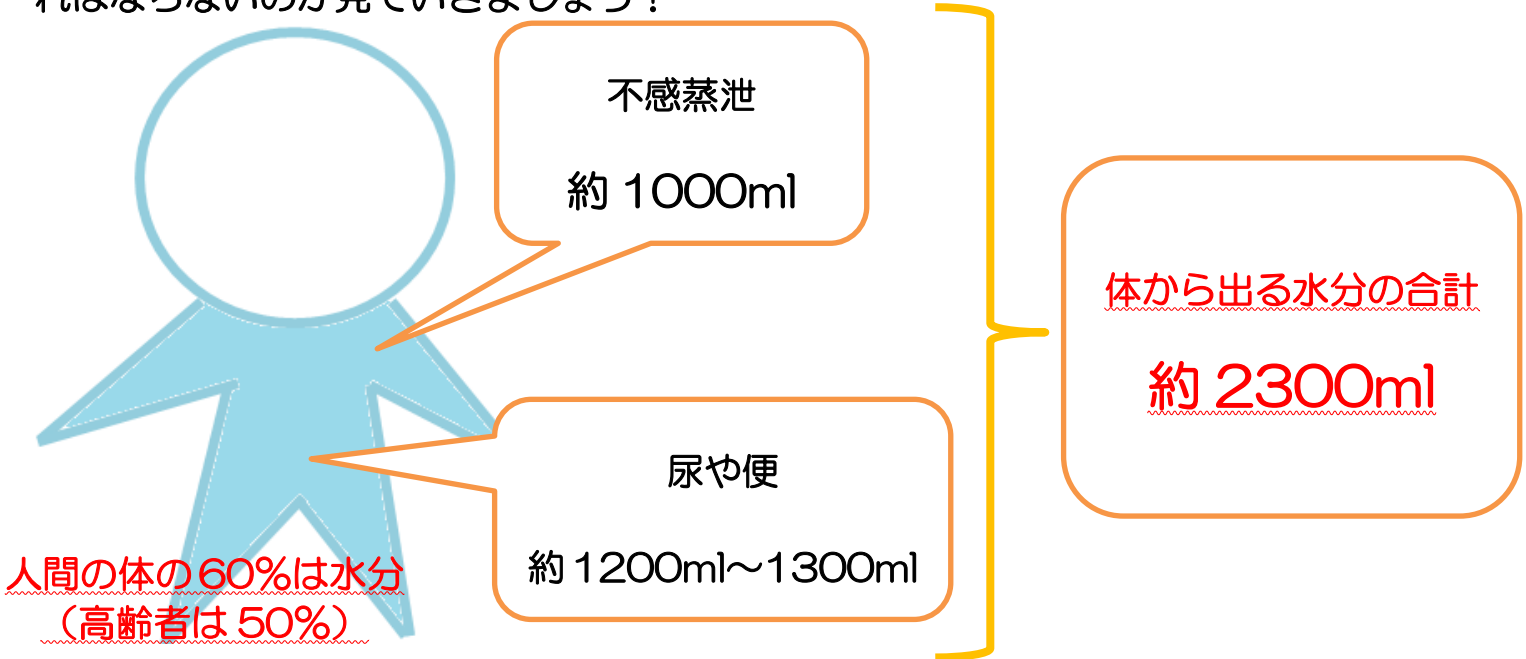


# みなさん 1日に必要な水分量はご存知ですか？

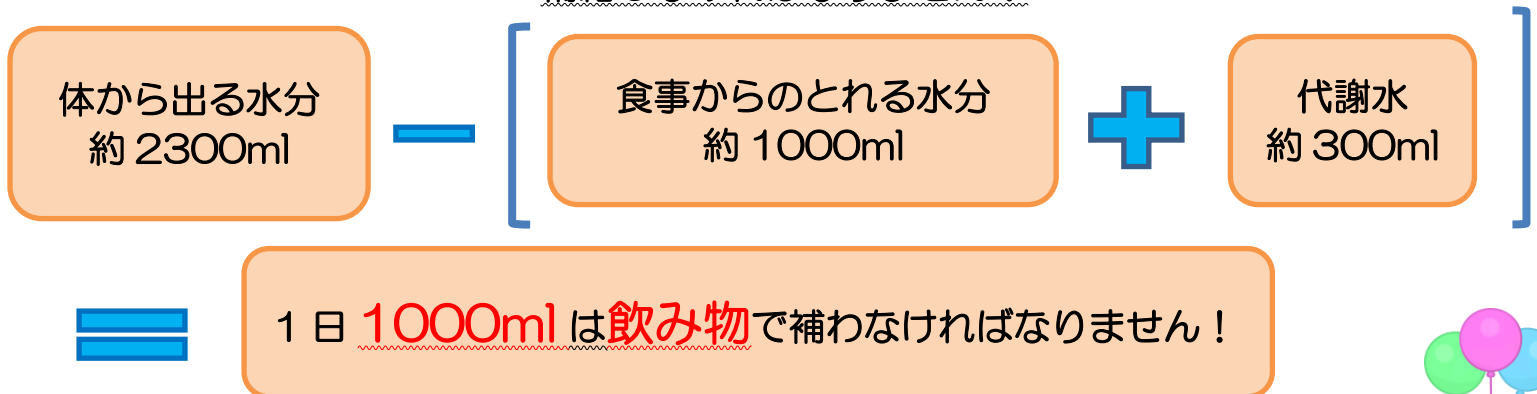
よく、「水分補給をしましょう！」と言われますが、どれくらいの水分を摂るのが望ましか知っていますか？

私たちの体は、尿や汗などから水分は出ていきます。排出された分の水分を補わなければ、体の中の水分が足りなくなり**脱水症状**を引き起こしてしまいます。

では、どれくらいの水分が日々私たちの体から排泄され、どれくらい水分を補給しなければならないのか見ていきましょう！



※水分のバランスを崩さない為には**食事や飲み物**で水分を補給しなければなりません！



また、私たちの体から出ていくのは水分だけではないのです。水分と一緒に**ナトリウム**も体の外に出ていきます。多量に汗をかいた日や外で長時間の作業を行う時は、水分と一緒に**塩分**も補給するといいいでしょう！  
**スポーツドリンク**や**経口補水液**には、塩分が含まれている為おススメです。

涼しくなってきたので、口渴感も少なくなり、水分補給を忘れがちになりやすいですが、冬の時期も乾燥や暖房機器使用のため、脱水は起こりやすいです。  
水分補給をしっかりと行い、予防しましょう！