

最近 インフルエンザが大流行していますね。みなさんは、体調崩していませんか？
この時期 体調管理のために、何かしていますか？

《インフルエンザ対策》

体調管理としてよく挙げられるのは、手洗いとうがい。
これらも確かにとても大事です。



しかしこれは外部から守るだけなので、免疫力を高め内部から予防する方法を探してみましょう。

●睡眠

体が疲れていると、菌が侵入しやすい体になってしまいます。
睡眠不足では体調を悪くしやすいですし、悪化の具合も一層悪くなります。
疲れを感じたら体調の良し悪しに関わらず、睡眠時間をしっかりと取るようにしましょう。

●栄養

栄養を摂りましょうと言われても、何をどう取れば良いのかよくわかりませんね。
風邪にはビタミンA,Cやタンパク質がいいとも言いますが、
他の栄養素も陰ながらたくさん働いています。
要は外食や偏食を続けず、**バランス良い食事**を心がけるようにすることが大事です。



これら2つはいつも付け加えのように書かれていますが、実はとても大事なことです。
睡眠をしっかりと取っていると、集中力を高め、脳にまでしっかりと栄養を入れてやることで活性化させ、仕事や宿題も早く終わらすことができます。

また免疫力に関係する免疫細胞の多くは、小腸に住んでいます。
小腸の調子が悪くなると、この免疫細胞の働きも悪くなります。
バランス良い食事にする事で、腸内環境が良くなり、免疫細胞も働きが良くなります。



《体調を崩してしまったら》



まずはしっかり体を休めましょう。
消化が良く、バランスが取れた野菜うどんや雑炊などで栄養を補いましょう。
食欲がない場合は、白湯とミネラル塩だけで大丈夫です。この二つだけはしっかり取り、
食欲が出てきたら上記のものを食べるようにしましょう。

《冬には鍋がオススメ》

心も体も温まる鍋。でもいつも中身や味に変化がない、レトルトの味でしか作れない、そんなことはありませんか？

野菜もたっぷり取れる鍋。今日は一味違ったものを紹介しましょう。

鶏肉と大根の味噌ミルク鍋

鶏もも肉は一口大に、大根と白菜、キノコを適当な大きさにカットし、沸騰させた水の中に入れ、中華だしと酒を入れる（水は少なめです）。沸騰したら、牛乳を200ml（お好みの量で）と味噌を入れて沸騰直前で止める。里芋などの芋かぼちゃを入れても。



塩鍋

鍋には珍しいキャベツを投入。味はあっさり塩ごま油風味。



フライパンにニンニクスライスと豚肉を入れて炒める。それを沸騰させた鍋に移し、ざく切りにしたキャベツとキノコを入れる。

調味料は酒と塩こしょう、ごま油のみ。もやしとニラ、鷹の爪を入れたら完成。

辛くないチゲ鍋

辛いのが苦手な方がいるときにオススメのチゲ鍋風。焼肉用豚肉、斜め切りの長ネギをごま油で炒め、水を足す。



えのきと豆腐を入れ、味噌大さじ2、焼肉のタレ大さじ4入れて味をしみこませる。お好みでラー油を垂らして完成。玉ねぎや人参も合います。

フルーツ鍋

今冬のトレンド鍋として流行りのフルーツ鍋。特にレモンに注目を浴びているそう。



アボカド&レモンの
ごま豆乳鍋

フルーツ&シーフード
ココナッツカレー鍋

スペアリブとパイナップルのエスニック鍋
なんてのもあります。

ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

《カロリークイズ》

体重1kg落とすために、どれだけのカロリー消費が必要？

- ① 500-1000kcal
- ② 2000-3000kcal
- ③ 7000-8000kcal

答え、③7000-8000kcal

体重1kg落とすのに、7200kcalダウン必要だと言われています。

こんなにたくさん！と思われるかもしれませんが、1ヶ月で考えると、

1日240kcalです。チリも積もれば山となる、できないこともないのでは！？

