

朝礼用原稿

1月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

【健康ニュース:鍋を食べて、免疫力アップ！】

1月は、かぜやインフルエンザが猛威を振るう季節！特に免疫力を高めておきたい時期です。そこで今回は、免疫力を高める鍋料理をご紹介します。

<キムチ鍋>

キムチは発酵食品で、キムチに含まれている植物性乳酸菌が腸内環境に良い影響を及ぼし、免疫力を高めます。乳酸菌は熱などで死滅しても、腸内環境を良くする効果があると言われています。さらに、腸内細菌のえさとなる野菜やキノコ類を多くとると効果倍増です。野菜は、のどの粘膜などを丈夫にしビタミンAの元になるβ-カロテン（ベータカロテン）が豊富な人参や、エネルギー代謝に必要なビタミンB1の吸収を促進する硫化アリル（りゅうかアリル）が豊富なネギなどがお勧めです。キムチは、同じ発酵食品である納豆と相性がいいので、「納豆キムチ鍋」にしても美味しいですよ！

<小松菜ヘルシー常夜鍋>

常夜鍋は、ほうれん草と豚のばら肉の鍋で、毎日食べても飽きないことから常夜鍋といえます。ほうれん草はあくが強いので扱いづらいのですが、今が旬の小松菜を代わりに使うと、あくが少ないので、そのまま鍋に入れることができ、便利です。また小松菜は、β-カロテン（ベータカロテン）やカルシウム、鉄などが豊富です。豚肉は、ばら肉の代わりにモモ肉を使用すると脂が減り、免疫力アップに重要なたんぱく質の割合が増え、おすすめです。作り方は、市販の鶏がらスープなどで作った鍋汁に、お好みでショウガなどを入れ、沸騰した鍋汁に小松菜と豚肉を入れ、ポン酢でいただきます。豚肉は加熱しすぎないほうが美味しく仕上がります。

鍋は、具材をよく加熱するため、抵抗力を高めるビタミンCを破壊しやすいので、食後にキウイフルーツや苺など、ビタミンCが豊富な果物を食べると栄養満点ですよ！

～美味しい鍋料理を食べて、かぜやインフルエンザを吹き飛ばしましょう！～