



# 耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

寒い季節に気を付けたいこと

新しい一年がスタートしました。今年はどんな年にしようかと考えている方、さつく新しい目標に向けて取り掛かっている方、様々だと思われますが、この時期は免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすい傾向にあります。空気が乾燥する冬場は特に体調不良が重症化しやすいため、体調管理が重要となってきます。まずは年末年始で乱れてしまった生活リズムや食生活を見直してみましょう。最初から頑張りすぎず、自分の身体の状態と相談しながら、続けられる目標を立てて取り組んでみましょう。

また冬場は空気が乾燥することで肌のかゆみが生じます。かゆみは睡眠障害やうつとの関連が報告されており、心身に重大な影響を及ぼします。保湿をしつかり行い、皮膚のバリア機能を高めておくことが大切です。加湿器で乾燥を予防することも一つの方法です。熱いお風呂は皮膚が乾燥する原因にもなるため、適温を保ち、脱衣所を暖かくしておきましょう。

しょうが、ねぎ、とうがらしなどの香味野菜は、体温を上昇させ、新陳代謝を高めます。料理に取り入れることで減塩にもなり、食欲増進の効果も期待できるため、積極的に利用しましょう。

## 簡単料理メモ

### ★春菊と人参と油揚げのごま和え★



【材 料（2人分）】春菊 50g、人参 20g、油揚げ 1/2枚、

☆ かつお出汁 2/3カップ、本みりん 大さじ1、醤油 小さじ1、

★ 白ごま 大さじ2、醤油 小さじ1、砂糖 小さじ1

鰹節 少々

- ① 春菊は葉を摘み取る。人参は1cm厚さに切って薄切りする。油揚げは2cm角に切り、熱湯をまわしかける。
- ② 鍋に☆と人参、油揚げを入れて煮立ったら弱火にし、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ③ ②に★と春菊を加えて和え、器に盛りつける。最後に鰹節を上にのせる。

1人前 158kcal 沢谷ひかる

## 大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、捨う命。

## 少し気になる食べ物の話

春菊に注目！

春菊は「春」という漢字が使われており、また年中手に入りますが、十一～三月に旬を迎えます。茎や葉がやわらかく、香り高いのはこの秋～冬にかけてです。冬は、鍋や和え物に使われることが多いです。春に花咲かせるため、「春菊」と呼ばれてています。

春菊は呼吸器系や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれています。特にβ-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスです。その他にも、骨の健康に欠かせないビタミンKやカルシウムも豊富に含まれています。

香りが命の春菊は、葉先までよく見て選びましょう。

・葉の緑色が濃く、葉先までみずみずしいもの

・茎が太すぎず、下の方から葉が密集して生えているもの

これらの特徴が目安です。