



# 栄養科たより



12月に入り、急に気温が下がりましたね。みなさんは寒さ対策をどのように行いますか？



## 12月のテーマ食材・・・白菜

1年通して食べている食材ですが、白菜は冬の食材として知られています。寒さが厳しくなり、雪で凍らないように葉や根の中で糖分を増やすことで甘みが多くなります！栄養素は**ビタミンC**・**カリウム**・**食物繊維**が多く、**ビタミンC**は免疫力を向上させ、この時期に欠かせない栄養素になります。

**カリウム**は余計な塩分や水分を体の外に排出する役割があり、血圧を下げる働きがあります。白菜はこれらの栄養素を豊富に含んでいて、なおかつ低カロリーなのでおすすめです！茹でることで栄養素を逃がしてしまいますので、調理方法に注意してください。



## 白菜を使用したおすすめレシピ・・・白菜の中華スープ

### 材料

- ・白菜・・・4枚
- ・卵・・・1個
- ・鶏がらスープ・・・大さじ1
- ・おろし生姜・・・適量
- ・水溶き片栗粉・・・大さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1

### 作り方

- ① 白菜は短冊切りにする
- ② 鍋に水 300cc 入れ、鶏がらスープ・おろし生姜・白菜を入れ煮立たせる
- ③ 火を止め、水溶き片栗粉をまず少し入れる。その後溶いた卵を少しずつ入れる
- ④ 残りの水溶き片栗粉を入れ、1分程度煮立たせたら火を止めごま油をいれ完成。



## 12月のテーマ・・・生活習慣改善 10 箇条(6～10)

先月は生活習慣改善 10 箇条の 1～5 を載せました。該当する項目はありましたか？  
今月は全国健康保険協会が出している生活習慣改善 10 箇条の 6～10 を紹介します！

- その 6 【食事(野菜)】 野菜をたっぷりとる
- その 7 【飲酒】 お酒はほどほどに
- その 8 【歯の健康】 毎食後歯を磨こう
- その 9 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消
- その 10 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を



今年も1年大変お疲れ様でした。体調を万全に整えて、来年を元気に迎えましょう！！