



栄養科たより



ぐっと気温が下がってきました*みなさんはどのような防寒対策をして毎年過ごしていますか？？



2月のテーマ食材・・・ケール

今月の旬の食材はケールを紹介します！栄養価の高いスーパーフードとして有名となり青汁の原料としても知られています。アブラナ科でキャベツに近い品種と言われていて、寒さに当たると甘くなり、葉の繊維も柔らかくなるため冬の時期が旬とされています。（地域差あり）



「緑黄色野菜の王様」といわれ、注目したい栄養素は**ビタミンC**、**カルシウム**、**ルテイン**などがあります。**ビタミンC**はキウイ、いちごなどの代表的果物に匹敵するほど含まれています。🍓🥝
カルシウムは牛乳の約2倍、目の疲れを軽減する働きがある**ルテイン**も多く含まれていますので疲れ目の方におすすめしたい食材です👁️

食べ方もたくさんありますが、可能であればサラダとして生食をおすすめします🥬
免疫力をあげていきたい時期なのでケールを食べて身体の中から対策しましょう！



ケールを使用したおすすめレシピ・・・ケールとナッツのサラダ

材料(2人分)

- ・ケール・・・10枚程度
- ・ミックスナッツ・・・20g
- ・塩・・・少々
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・レモン汁・・・小さじ1

作り方

- ① ケールは茎を落とし、食べやすい大きさに切り、固い部分は少し細かく刻んだら塩を加えて馴染ませておく。
- ② ミックスナッツは少し砕いておく。
- ③ ボウルに①と②を合わせ、調味料をいれて完成！！

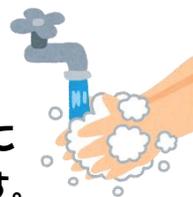


他の野菜も入れたり、粉チーズやはちみつを入れてもおいしい簡単で栄養価の高いサラダです🔍



2月のテーマ・・・インフルエンザの流行について

17年ぶりに都内で1シーズン2度のインフルエンザ注意報が発令されました！！
注意報の基準は、管内で1週間に定点あたり10人を超える患者報告があった場合に発令されます。これが30人を超えると注意報から段階が上がり警報が発令されます。
昨年の10月～11月はA型が多く、今はB型の報告数が上がっているようです。



インフルエンザに限らず大切なのは日頃から行うことのできる標準予防策となります。
外出後の手洗いうがい・マスクの着用・咳エチケットなどを行いましょう。また乾燥にも気を付けて加湿を行うなど出来ることから1つ1つやってみましょう☀️

