



# 健康だより

2017



号

2016年11月25日より  
流行開始

## 「インフルエンザ」にご注意を！



### インフルエンザの症状

- ・突然の38℃以上の「高熱」
  - ・関節痛、筋肉痛 ・頭痛
  - ・全身倦怠感 ・食欲不振 など
- 「全身症状」が強く現れるのが特徴です。



### ◆予防のポイント

- \* 室内を50～60%の湿度に保ちましょう。  
(空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。)
- \* ①手洗い→②うがい(手に付着したウイルスを口や鼻に持ってこない)

## そして、冬の味覚を楽しみましょう♪

### 大根



寒い時期のほうが、甘みがありみずみずしくなります。消化を助け、胃腸を整える成分を含んでいます。

### 小松菜



鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上です。クセのない味で食べやすいのが魅力です。

### あずき



旬は10～2月。秋に収穫し、乾燥させつつ保管する。小正月(1月15日)には、小豆粥を食べる風習があります。

### 白菜



霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなります。低カロリーで100g食べても14kcalしかありません。

### カリフラワー



つぼみがかたくしまってこんもりとしているものが新鮮。ビタミンCが豊富なので風邪予防が期待できます。

### あんこう



旬は12～2月。冬場は水温が低くなることで身が締まり、味がよくなります。

旬食材の  
簡単レシピ

今回は冬野菜を使ったヘルシーメニューをご紹介します。

### ジューシー大根ステーキ



#### ◆◆ 材料(2人分) ◆◆

- ・大根 4cm
- ・にんにく 1かけ
- ・あれば大根の葉 適宜
- ・サラダ油 大さじ1 (みそマヨネーズ)
- ・みそ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・水 大さじ1
- ・七味唐辛子 少々

#### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ①大根は皮をむいて厚さ1cmに切り、両面に格子状の包丁目を浅く入れる。にんにくは薄切りに。あれば大根の葉は7～8cmに切る。
- ②みそマヨネーズの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れ、香りが立つまで中火で炒める。大根を入れて両面を焼き、火を弱めて中まで火を通す。大根の葉はさっと炒める。
- ④みそマヨネーズをかけ、にんにくをちらす。

エネルギー：188kcal 食塩相当量：0.8g

### かぶとキムチの具だくさんスープ



#### ◆◆ 材料(2人分) ◆◆

- ・かぶ 小1個
- ・ごぼう 40g
- ・とり手羽先 2本
- ・キムチ 60g
- ・しいたけ 2個
- ・豆腐 1/4丁
- ・だし汁 240cc
- ・中華だし 小さじ1/2

#### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ①かぶは皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうはささがき切りにする。しいたけは石づきを取っておく。豆腐は食べやすい大きさに切り、軽く水切りをする。
- ②鍋にだし汁と中華だしを入れて沸騰させ、とり手羽先、かぶ、ごぼうを入れる。
- ③火が通ったら残りの材料を入れる。
- ④一煮立ちさせて全体に火が通ったら完成。

エネルギー：121kcal 食塩相当量：1.2g



(公財)労衛研