

寒さも一段と厳しくなってきました。皆さん、風邪などひいていませんか？
冬は免疫力が落ちるので、ちょっとした事で風邪をひいたり体調を崩しやすいものです。

免疫力とは？

細菌やウイルスなどの異物の攻撃から身体をガードする抵抗力の事！

寒さで代謝が下がる冬は、免疫力を高める成分である、ビタミンA・C・E、ミネラルなどが含まれている冬の食材を積極的にとり、元気に冬を乗り越えましょう！

免疫力を高める冬の食材

人参・ほうれん草

・・・ **ビタミンA**が多い
皮膚や粘膜を乾燥から守りウイルスへの抵抗力を強める

かぶ・ねぎ

・・・ **ビタミンC**が多い
細胞の老化を防ぎ、殺菌作用で細菌感染を防ぐ

かぼちゃ・タラ

・・・ **ビタミンE**が多い
弱まった免疫力を強くする
血液の循環を促進するので、体を温めるのにも役立ちます

長いも

・・・ **たんぱく質**が多い
体の細胞の主成分で不足すると、免疫の働きも低下する

あさり・桜えび

・・・ **ミネラル**が多い
体にたまった有害物質を排出し免疫の働きを正常に保つ

しょうが

・・・ **辛み成分**が多い
体を温める働きがある



寒い日にいかがですか？

ほうじチャイ

しょうが、シナモン、牛乳と、体を温める成分がいっぱい！ 1杯でポカポカです。

材料(2人分)

牛乳……………2カップ
しょうが汁……………小さじ2
ほうじ茶の茶葉……………大さじ1½
シナモン(粉末)……………小さじ2
はちみつ……………大さじ2

作り方

①鍋に、すべての材料を入れて火にかける。
②弱火でじっくり煮だして茶こしでこしカップに注ぐ。(1人分209kcal)



しょうが
体を温め、疲労回復作用もあります



シナモン
血行促進作用があり漢方薬としても有名



はちみつ
豊富なミネラルとオリゴ糖で免疫力アップ

みかんのジンジャーエール

炭酸のさわやかさが鼻やのどをスッキリ通し、しっかり殺菌もしてくれます。

材料(2人分)

みかん……………2個
A(しょうが汁…小さじ1
砂糖……………大さじ4~5)
炭酸水……………1~1½カップ

作り方

①実を取り出したみかん、Aを耐熱容器に入れ電子レンジで3分加熱する。
②粗熱が取れたらグラスに入れ炭酸水を注ぐ。甘さは砂糖お好みで調節して。(1人分102kcal)

あさりと根菜のソイチャウダー

粘膜を保護する作用のあるにんじんや長いもと、ビタミンCが豊富なかぶのスープです。とろりと溶けた野菜がのどにもやさしい！

材料(2人分)

にんにく、しょうがのみじん切り……………各小さじ1
バター……………10g
A(にんじん…3cm、長いも…3cm かぶ…2個 玉ねぎ…½個)
あさりのむき身(缶詰)……………大さじ2(+缶汁大さじ2)
小麦粉……………大さじ2
豆乳……………1カップ
コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々

作り方

①Aは、かぶはくし切り、その他は1cm角に切る。
②鍋に、バター、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たらAを加えて炒める。
③小麦粉をふり入れ全体になじんだら、水1½カップ、あさりの缶汁、あさり、コンソメスープの素を加えて中火で時々かき混ぜながら煮る。
④野菜に火が通ったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせて、塩、こしょうで味をととのえる。(1人分172kcal)



担当：赤尾

にちゃ、がじっ！とよく噛んでいますか？

はま歯科でも歯並びの為に『よく噛むような食事をして下さい』とお話をしていますが、
『よく噛んで食べなさい！』って言っているのだけど・・・』
『固いものをもっと食べさせた方がいいのでしょうか？』という質問をいただきます。
いくらお子さんに『よく噛んで』と話してもなかなか実行できませんよね。。
また、固いものを無理に食べさせても長続きしませんし、丸飲みする事を覚えてしまいます。
そこで、『にちゃにちゃ、がじっがじっ』と噛まないで飲み込めない様な食品をプラスしてみたら
いかがですか？

にちゃ、がじっ

にちゃにちゃ、がじっがじっ！と
噛む食材の事です。

ひじき



しらす干し



切り昆布



塩昆布



桜えび



ちりめんじゃこ



高野豆腐



ま：まめ
ご：ごま
は [わ]：わかめ
や：やさい
さ：さかな
し：しいたけ [きのこ類]
い：いも類

バランスのとれた食生活
よく噛む食材
お味噌汁がおすすめです！

「よい食事習慣」チェックリスト

- 子どもに1人きりで食事をさせない
- 食事の時はテレビを消している
- おやつの時間と量を決めている
- バランスのとれた献立を心がけている
- 朝ご飯を必ず食べさせる
- 夜更かしをさせない

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

TEL 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

ホームページ <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日