



栄養だより

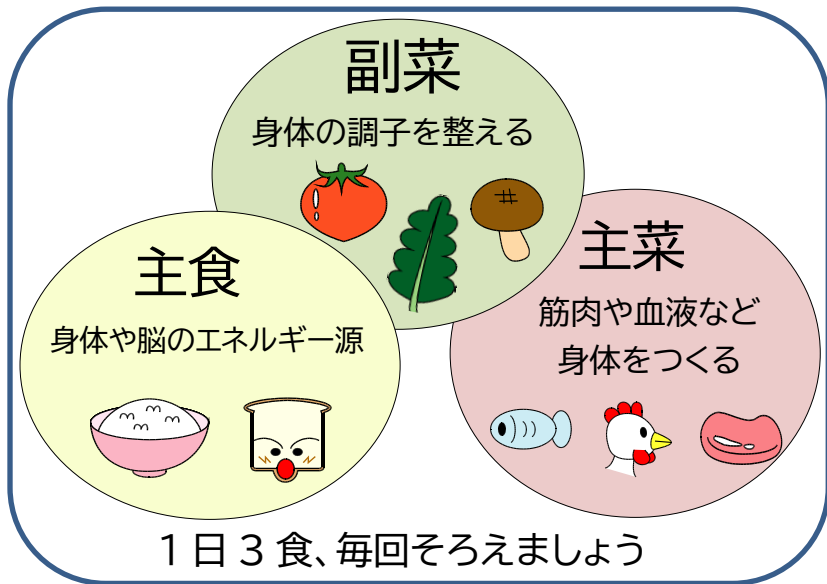
感染症に負けない身体をつくろう！

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザなど、他の感染症も
気になる季節です。生活習慣を見直して、健康な身体をつくりましょう。

感染症を予防するためには
何を食べたらいいの？



感染症の予防に、特効薬の
ような食品はありません！！
毎日のバランスのよい食事が、
健康な身体をつくれます。



バランスよく食べるためにも、欠食せずに1日3食とりましょう。朝やお昼を簡単に済ませがちですが、おにぎりの具は鮭を選び、サラダや具沢山の味噌汁を追加してみる、または麺類のときに野菜や卵をトッピングしてみる、などの工夫で上記の栄養がそろうように意識してみましょう。また、おにぎりや麺類など、主食を重ね食べしないようにすることも大切です。そして菓子パンは油や砂糖が多く、お菓子に分類されてしまいますので、食パンをサンドイッチにする、具を乗せてピザトーストにするなどの工夫もおすすめです。

プラスワンポイント バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中でもできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、太りすぎない、やせすぎないように体重測定しましょう。



野菜バリエーション！

鮭とたまねぎの蒸し物

作り方

- ①鮭に塩をまぶして10～15分置き、一度水で洗い流して、水気をよくふき取る。食べやすいように3～4等分に切る。
 - ②ポリ袋に①を入れ、しょうゆ・みりん・酒をふりかけて、袋の上から軽くもみ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で30分以上漬ける。
 - ③たまねぎは薄くし形に、きゃべつは大き目のざく切りにする。
 - ④耐熱皿に③を並べ、その上に②の鮭とつけ汁をのせる。軽くラップをかけて、電子レンジで加熱する。鮭の中まで火が通れば、生姜のせん切りを散らす。
- ※1人分ずつアルミホイルに包み、フライパンで蒸し焼きにしてもよい。

材料(2人分)	めやす	分量
生鮭	2切れ	160g
塩(鮭の1%がめやす)	小さじ1/4	1.6g
しょうゆ・みりん	各大さじ1	各18g
酒	大さじ1	15g
たまねぎ	1/2個	100g
きゃべつ	大1枚	80g
生姜のせん切り	1かけ	6g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	206kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	10.4g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	2.2g
野菜使用量	93g

野菜は1日5回食べよう！

朝1回、昼2回、夜2回

レシピ提供：泉州ブロック栄養士会
 ※和泉市・東大津市・高石市・忠岡町・泉佐野市・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大田町
 ※和泉市・東大津市・高石市・忠岡町・泉佐野市・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大田町
 ※和泉市・東大津市・高石市・忠岡町・泉佐野市・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大田町