

# 栄養だより



2020年4月発行  
西宮すなご医療福祉センター  
栄養室 管理栄養士

## 免疫力を高め 身体を守る

新型コロナウイルスによるニュースが世間を騒がせています。不要不急な外出や3つの蜜（密閉・密集・密接）な場所への行動を控えることはもちろんのこと！私達自身で普段から感染しにくい身体を作ることが大切です。免疫力を高める為に、ビタミンやミネラル、食物繊維、蛋白質、抗酸化物質を取り入れましょう。

**間違ったダイエットは免疫力を低下させます。**

単一食品だけを取り入れるようなダイエットは、必要な栄養が摂れず免疫力を低下させます。

### 食物繊維

食物繊維は、野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも及びでん粉類に多く含まれています。食物繊維の多い食事をとることで肥満も防ぐことができます。

### 抗酸化物質

抗酸化物質は野菜、果物に多く含まれるので、サラダ、100%ジュース、スープ、煮物、炒め物など野菜や果物を使った料理を毎食1〜2皿とり入れましょう。

### レシピ

## 春野菜の キッシュ



#### 材料 (2人分)

菜の花	1/2束
新玉ねぎ	1/4個
ベーコン	50g
A	
卵	2個
牛乳	100mL
コンソメ	少々
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
オリーブオイル	大さじ1

① ベーコンは1センチ角切り、新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は熱湯で軽く湯がいて冷水に取り、よく水分を切って4等分ぐらいに切る

② フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。次に菜の花を加えて軽く炒め、塩・こしょうをする。

③ Aの材料をよく混ぜ、②と合せる。耐熱皿に流し入れ、チーズをかけて200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

## 行事食紹介

### 春の献立



節分ランチ



ひなまつりランチ

## 塩分に注意

政府より連休中の不要不急な外出は控えましょうと発表がありました。休日に食材の買い足しをしておこうと業務用スーパーに行きました。すると会計を待つ人の長蛇の列が出来ていました。レジで並んでいる際に、他の方の買い物カートを覗いてみると、インスタントラーメンやレトルトカレー、スナック菓子がゴゴいっぱいに入っていました。みんな考えることは同じですね。確かに手軽で美味しく長期保存も可能です。しかしこれらの食品には塩分が多いことを忘れてはいけません。適度に美味しくいただきましょう♪



夙川河川敷にて  
photo by k.k