



12月のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

風邪予防しよう☆

～寒くなる季節は風邪をひきやすい・・・しっかり予防しましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
渡辺美将さん・齋藤諒太さん・
林絵里香さんのレシピ



根菜のクリームシチュー



【栄養価(1人分)】

エネルギー	440 kcal
たんぱく質	27.4 g
脂質	14.8 g
レチノール当量	521 μg
ビタミンE	4.6 mg
ビタミンC	96 mg
塩分	1.1 g

+この組み合わせがおすすめ♪

- ・パン
- ・野菜サラダ
- ・フルーツ (柑橘類)

※栄養ポイント※

風邪は、鼻やのどの急性的な炎症でウイルスや細菌から感染します。のどの痛みや鼻水、発熱はこれらの感染によって起こります。

風邪を予防するために、根菜のクリームシチューを考案しました。根菜のシチューはビタミンA, C, Eがたっぷりです！

ビタミンAは、感染に対する抵抗力を高め、免疫機能を適切に作用させます。ビタミンCは、ウイルスや細菌に対する免疫力を強めます。ビタミンEは、抗酸化作用により身体を守ります。風邪には、ビタミンACE (エース) の摂取が重要なのです！さらに、このシチューにはしょうがも入っているので、身体を温めてくれます。冬にピッタリのシチューです！

猫背になりやすいこの季節!きれいな姿勢を保ちましょう。

～ストレッチ部位～ (背筋) 目標は20～30秒を3セット! お試しください

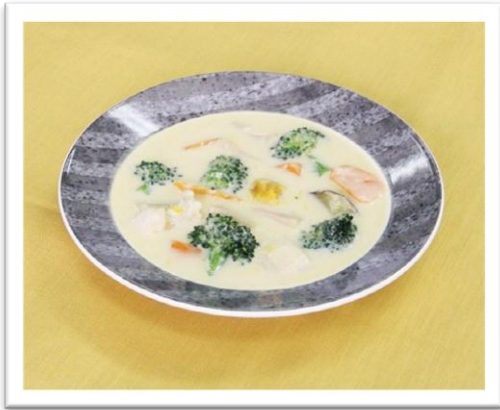
両足を伸ばした状態で座り、肩・肘・床が90度になるところまで上半身を後ろに倒したら、準備完了です。その後、踵を床につけたままお尻を持ち上げ身体が一直線になっていることを確認しましょう。腰の反り過ぎ、お尻が落ちないように注意しましょう。一直線を保てなくなったら、限界ですので必ず休憩をしてください。

おすすめの
美トしご紹介



Recipe

根菜のクリームシチュー



～作り方～

- 1 鶏むね肉、ブロッコリーは一口大に切る。
かぼちゃはわたと種を取り除き、面取りをして一口大に切る。
にんじん、れんこん、さつまいもは乱切りにする。
さつまいもとれんこんは水につけておく。
- 2 鍋に油をしき火にかけて、ブロッコリー以外の【1】を入れさっと炒め、水、豆乳、牛乳を入れ材料に火が通るまで炒める。
- 3 ブロッコリーは別の鍋で下茹でしておき、ざるに上げておく。
- 4 【2】の材料が煮えたらシチュールーを入れ塩で味を整え、とろみが出るまで煮る。
- 5 とろみが付いたらブロッコリーを入れ、しょうがも入れてひと煮立ちさせて完成。

～材料～ (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	120 g
にんじん	80 g
ブロッコリー	40 g
れんこん	20 g
さつまいも	40 g
かぼちゃ	50 g
水	200 ml
豆乳	200 ml
牛乳(低脂肪)	200 ml
おろししょうが	10 g
食塩	1 g
クリームシチュールー	50 g
サラダ油	1 g

【作り方のポイント】

食材に均一に火が通るように大きさを整える。

しょうがは最後に入れるが、しっかりと火を通すと、身体を温める効果が増します。