

## 1月28日 サラダバー

### 【 かぼちゃのヨーグルトサラダ 】

**材料** かぼちゃ  
きゅうり  
ヨーグルト  
マヨネーズ  
塩・白こしょう

**作り方** ①かぼちゃは3cm角に切り、茹でる。  
②①のかぼちゃが熱いうちに潰して、塩・こしょうで味を整える。  
③胡瓜は薄切りにし、塩もみし、水気を絞る。  
④②と③を合わせ、ヨーグルトとマヨネーズ(1:1の割合)で和える。

### 【 人参のマリネサラダ 】

**材料** 人参  
マリネ液 (酢+レモン汁 オリーブオイル 塩・こしょう少々)  
レタス類

**作り方** ①人参は千切りにし、さっと熱湯にくぐらせる。  
②マリネ液(酢+レモン汁とオリーブオイルは1:1の割合)に①を漬ける。  
③レタス類をちぎって水にさらす。  
④②と③をあわせて盛り付ける。

### 【 豆モヤシと大豆のナムル 】

**材料** 豆もやし  
大豆(水煮)  
調味液 白ごま 大匙1  
生姜(すりおろし) 1/2片分  
砂糖 小匙2  
酢 大匙1  
醤油 大匙1  
ごま油 大匙1  
赤唐辛子(刻み) 1/2本分

**作り方** ①豆もやしはさっと茹で、水気を絞る。  
②大豆は熱湯を通す。  
③調味液の材料を合わせる。  
④①～③を和える。

### 【 いんげんのきなこ和え 】

**材料** いんげん  
和え衣 きなこ 大匙2  
砂糖 大匙1  
醤油 大匙1

**作り方** ①いんげんはさっと茹でて冷やす。  
②和え衣を合わせ、①を和える。

### 参考 【 ホットジンジャー 】

**材料** 生姜(みじん切り) 大匙2  
(2人分) はちみつ 大匙4  
レモン汁 大匙1  
水 カップ3

**作り方** ①生姜、はちみつ、水を鍋に入れて火にかけ、煮立てる。  
②火を止め、レモン汁を加える。  
③生姜のツブツブが気になる方は茶こしで漉す。

## 体を温める栄養素

### ★ビタミンE

体を温める栄養素として、たんぱく質や糖質もありますが、ビタミンEも効果的です。ビタミンEには血液の流れを良くする働きがあり、手足の先まで血の巡りがよくなれば体も温まります。

ビタミンEの多く含まれる食べ物  
ごま、アーモンド、植物油

### ★体を温める食べ物

かぼちゃ、ねぎ、にら、人参、小松菜、ピーマン、みょうが、唐辛子、にんにく

## 風邪の予防に効果的な栄養素

### ★ビタミンA

ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンです。これが不足すると、鼻や喉の粘膜が乾燥し、風邪のウィルスが侵入しやすくなります。また、粘膜だけではなく、目や肌の乾燥予防にもビタミンAは効果的です。

ビタミンAの多く含まれる食べ物  
人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、ニラ、チンゲン菜

### ★ビタミンC

ビタミンCは美肌のイメージがありますが、風邪のウィルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンCの多く含まれる食べ物  
みかん、いちご、キウイフルーツ

## 大豆の栄養価

### 大豆に含まれる主な成分

カリウム	ナトリウムと協力しながら、細胞内外の水分バランスを整え、生命活動を維持する上で重要な働きをしています
鉄	赤血球の構成物質としてからだの隅々にまで酸素を運ぶという大切な働きをしています。
カルシウム	丈夫な骨や歯の形成に必要な栄養素です。
食物繊維	お腹の掃除をするために、必要な栄養素です。
ビタミンB群	エネルギー生産に大切な役割をしています。

### 大豆特有の成分

大豆たんぱく質	からだの構成にかかせない重要な成分です。
大豆イソフラボン	大豆の胚軸に含まれる。植物由来のポリフェノールの一種。女性に人気の成分。
大豆オリゴ糖	ビフィズス菌のえさになる成分です。
大豆サポニン	大豆の苦味成分。
大豆レシチン	リン脂質の一種で、細胞のすべての細胞膜を構成している主要成分。