

# 栄養部ニュース 1月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年1月1日 No.21-01

## 冬の野菜を食べて免疫力アップ！

1月から2月はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が多くなる時期です。体の免疫力を高めるのに必要な**カロテン・ビタミンC**は野菜から多く摂取することができますが、20歳以上の男女で目標の350g以上とっているのは約30%で、残りの70%は達成できていません。1日に小鉢5皿分の野菜料理を食べると野菜を350gとれるといわれています。野菜を食べてウイルスや細菌に負けない体を作りましょう。

### 冬に美味しい野菜

#### 大根

胃腸の働きを整える酵素と免疫を高める**ビタミンC**が含まれます。葉には粘膜を強くする**カロテン・ビタミンC**が豊富に含まれるので、味噌汁の具などにして葉も頂きましょう。

#### 菜花

免疫力を高める**ビタミンC**の含有量が野菜の中ではトップクラスです。ゆでて食べやすい長さに切り、辛子和えや酢味噌和えがおすすめです。

#### ほうれんそう

**カロテン・ビタミンC**が含まれます。ソテーなど油と一緒に調理するとえぐみが抑えられ、カロテンの吸収もよくなります。

#### ねぎ

香り成分の**硫化アリル**は免疫力を高める**ビタミンB1**の吸収を促進します。豚汁などで**ビタミンB1**を豊富に含む豚肉ととると良いでしょう。

#### せり

**カロテン・ビタミンC**が豊富に含まれ、風邪に対する抵抗力を養います。香り・彩り・栄養を損なわないために、煮すぎないようにしましょう。

疾患のある方・食事療法中の方は、医師や栄養士にご相談ください。

### <今月の行事食> 1月7日 七草粥

由来：青菜が不足しがちな冬の栄養補給をする効果もあり、一年の無病息災を願うようになりました。



参照：平成30年度国民健康栄養調査

野菜の便利帳（高橋書店）

一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会ホームページ

監修：杏林大学医学部附属病院 栄養部 渡部みずき