

白い色からあまり栄養がなさそうに思えますが、じつは栄養の宝庫。

ビタミンCが多く、野菜にはめずらしいビタミンB1、B2も含まれているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

意外ですが、ビタミンB1やCは60年代のものと比較すると倍増しているようです。

他にもカリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラル分がたっぷり。食物繊維も豊富なので、体を内側からきれいにしてくれます。

美味しい時期

11月

12月

1月

2月

3月

茨城・徳島・愛知



選び方



よく太り、重みのあるもの

秋ものは皮が赤褐色の場合もあるがこれは「赤ブシ」といい、酸素をはき出して生きている証拠。



茶色く変色しておらず、白くみずみずしいもの。穴のなか黒くなっているものは古い。

保存と熟成

穴に空気が通らないようラップで包み、冷蔵庫で4~5日。

5~6mm幅に切り、

かたゆでして冷凍保存も可。



簡単！フライパンでレンコンの甘辛炒め



材料（3人分）

レンコン・・・一節（約200g）

片栗粉・・・適量

★しょうゆ、砂糖、酢

・・・各大さじ1

★ゴマ・・・適量

作り方

1・れんこんは1cm幅に切り、更に半月にカットし、水にさらしてから片栗粉をまぶす。

2・フライパンに油をひき、上下こんがり焼き、最後に★を入れレンコンに絡める。

*ごぼう・南瓜・さつま芋・大豆などミックスすると立派な一品に♪

①



②



食事で風邪の予防をしよう



栄養バランスのよい食事

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることがコツ！

たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・大豆製品・
乳製品など

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜保護する

ほうれん草・人参・かぼちゃなどの
緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

ビタミンC

免疫力を高める

イチゴ・みかん・キウイフルーツ・
ブロッコリー・ほうれん草・イモ類など

亜鉛

疲労回復・新陳代謝を活発にする・免疫機能を高める

カキなどの魚介類・赤身の肉類・レバー・豆・
ナッツ類・大豆製品など

あったかメニューで体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。

身体が温まり、血液循环がよくなるほど高まります。

身体を温めるメニュー

鍋・おじや・うどん・スープ
スープ煮など



身体を温める食品

ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子など



※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり効果的です。
のどの痛むとき、胃腸の悪いときには控えましょう。

風邪を引いてしまったら・・・

エネルギー補給はしっかり

発熱で体温があがると、
たくさんのエネルギーが
消費されます。
糖質を含む、ご飯・パン・麺を
しっかり補給。
(煮込みうどん・おかゆ・
おじやなど)
食欲のない時には、果物や
果汁から補給しましょう。

水分はしっかり

発熱・下痢により大量の水分が失われます。
こまめに水分補給をしましょう。
併せて、ミネラルの補給も大切です。
野菜や果物のジュース、スポーツ飲料を
上手に利用しましょう。
※下痢の時は、砂糖やミネラルが多いとこえて
下痢が治りにくくなります。
また、水分は温かい飲み物がおすすです。

消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担を
かけないよう、油ものは控え、
蒸し物、スープ煮、煮物など
胃腸に優しい調理の工夫を
しましょう。
食物繊維の多い野菜は控え
ましょう。

喉に優しい
はちみつ大根
ドリンク



Copyright © よしねキッチン All Rights Reserved

材料

大根(すりおろし)・・・大さじ1
はちみつ・・・大さじ1
レモン(しぼり汁)・・・大さじ1
熱湯・・・1カップ

作り方

材料をすべて混ぜて出来上がり。
*レモンとお湯の量は好みで♪

