風邪のひきはじめ　困った時の食事



12月は寒さが厳しくなり、風邪の流行が気になります。風邪をひいてしまったかもしれない、そんな時に免疫力を高める食べ物で内側からサポートできたら良いですね。風邪のひきはじめにおすすめの食事について詳しくみていきましょう。

●食材と調理方法

風邪のひきはじめには、消化能力が低下しがちです。
消化しやすい食べ物を用いて「煮る」「蒸す」といった調理法で料理するのがお勧めです。
〇人参、白菜、大根、豆腐、卵などを用いた具沢山のうどんや雑炊
〇キャベツ、玉ねぎ、人参、鶏ささみ肉などを用いた野菜スープ
〇ジャガイモ、カボチャ、サツマイモ、豆腐などを蒸した温野菜サラダ　など



●気になる症状と食材例

〈咳や、のどが痛む時〉
咳がおさまらない時は、温かいはちみつや生姜入りの飲み物で内側から体を温めましょう。
大根、ネギ、生姜、リンゴ、レンコンなどもそれぞれ効果があると言われています。



〈鼻水、鼻づまりの時〉
粘膜の健康を維持する、ビタミンA（ほうれん草、かぼちゃなど）、ビタミンB（卵、豆腐など）、ビタミンC（野菜、フルーツ）が良いと言われます。
これらの食材を上記のおすすめの調理法、雑炊、スープなどで調理し、たっぷり栄養をとりましょう。



クリスマス簡単レシピ





鮭のマグカップパイシチュー

【材料２人分】

生鮭切り身…約180g
玉ねぎ…1/2個
しめじ…1/2束
小松菜…1/2束
バター…20g
薄力粉…大さじ1
水…50ml
コンソメ…小さじ1
牛乳…250ml
冷凍パイシート…1枚半
溶き卵…大さじ1程度



【作り方】

① 鮭は塩胡椒しておく。深めのフライパンか鍋を中火にかけ、バターをとかし、鮭を両面焼き、皿に取り出す。
② スライスした玉ねぎ、石づきをとったしめじを加えて炒め、薄力粉を振りかけ全体に混ぜる。
③ 水、コンソメ、①の鮭を入れ、10分程煮込む。1cm程に切った小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
④ 牛乳を入れ、弱火～中火で沸騰直前まで温め火を止める
⑤ オーブンを200℃に加熱しておく。マグカップにシチューをよそい、半解凍のパイシートをかぶせる。
⑥ 溶き卵をハケでパイシートの塗り、余熱しておいたオーブンで約10分焼き色がつくまで焼く。