

# 食育だより

令和

5年3月

## インフルエンザに要注意

コロナの感染対策とともに、インフルエンザの感染にもご注意ください。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを利用して、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

## 引き続き感染対策

ウィズコロナの生活も3年目となり、数々の感染対策は当たり前となりました。

今後も手洗い・うがいなど基本的な対策を続け、各種感染症の予防に努め、健康な毎日を送れるようにしましょう。

## ビタミンC、カルシウムがたっぷり！

冬に旬を迎える小松菜には、ビタミンCとカルシウムが豊富に含まれています。ビタミンを含む食材をとることで、免疫力アップにつながります。積極的に食卓に並べましょう。



## おすすめ食改レシピ

### 小松菜のヨーグルトムース

カルシウムも  
しっかりとれる！  
野菜を  
使ったスイーツです♪



#### 材料～6個分～

ゼラチン・・・10g  
水（A）・・・100ml  
小松菜・・・100g  
牛乳・・・80g  
プレーンヨーグルト・・・200g  
水（B）・・・50ml  
砂糖・・・50g

#### ～飾り付け～

- ★泡立てた生クリーム…適宜
- ★季節のくだものなど…適宜

- ① Aの水に粉ゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。
- ② 小松菜は熱湯でやわらかく茹でて、細かく切る。
- ③ ミキサーに②の小松菜と牛乳を加え、形がなくなるまでよく攪拌する。ヨーグルトも加え混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にBの水と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしておいた①のゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ ④の溶けたゼラチンに③を1/3くらい加えて混ぜ合わせたら、③に戻して全体をよく混ぜ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ⑤が固まったら、生クリームや季節の果物で彩りよく飾れば出来上がり！

#### ちょこっとMEMO

写真ではクコの実を飾っていますが、みかん缶など果物でもOK！  
冷蔵庫によくある食材でつくれます♪



#### 【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
70kcal	3.4g	1.6g	11g	83mg	0.1g



こんにちは！ 私たちは **塩竈市食生活改善推進員**です！

【愛称 ハルスメイト塩竈】



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

問合せ先 塩竈市 健康づくり課 健康増進係 022-364-4786