

もう一皿

野菜を増やしてコロナ撃退！！

〈野菜を食べて免疫力アップ〉

野菜に多く含まれているビタミン、ミネラル、食物繊維には体の調子を整える働きがあり、免疫力低下による体の不調を防ぎます。

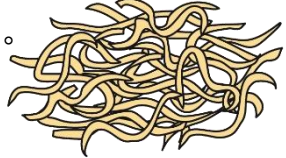
特に免疫力と抵抗力を高める栄養素として、ビタミン E・βカロテン（体内でビタミン A に変換）・ビタミン C があり、三大抗酸化ビタミンといわれていますが、野菜にはこれらの栄養素が多く含まれています。

もう一皿野菜を増やしてコロナに負けない体づくりを！！



食推のおすすめレシピ

「切り干し大根のシャキシャキあえ」

材料	分量（4人分）	作り方
切り干し大根	40グラム	① 切り干し大根は水につけてもどし、水気を絞る。
白菜	200グラム	② 白菜とにんじんは千切りにし、軽く塩をしておく。
にんじん	1/3 本(60グラム)	③ ボウルに調味料を混ぜておく。(ゆずこしょうの量はお好みでかえてください)
酢	大さじ 3	④ 切り干し大根、白菜、にんじんを③で和える。
砂糖	大さじ 1 1/2	 《1人分》 エネルギー: 59kcal カルシウム: 76mg 食塩相当量: 0.6g 食物繊維: 3.2g 野菜: 75g
塩	少々	
ゆずこしょう	小さじ 1/3～1/2	

〈切り干し大根の効能〉

あまり目立たない食品ですが、こんなにいいことがいっぱい！

切り干し大根には、食物繊維、カリウム、カルシウムがたくさん含まれていて、非常に栄養価の高い食品です。カルシウムは歯や骨を強くするばかりでなく、動脈硬化や高血圧の予防などに役立ちます。そして、イライラの解消にも効能を発揮してくれます。

更にカリウムや食物繊維は体内の不要なナトリウムを排出し、利尿作用や疲労回復、むくみ予防なども期待でき、便秘解消やがん予防などの効能も期待できるとされています。他にも冷え性予防や代謝アップ、食欲増進などの効能もあるようです。



令和3年度 岩国地域部会スローガン

「コロナに負けない身体づくり ～免疫力アップ・筋力アップ・スマイルアップ～」



岩国市健康づくり計画いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会（岩国地域部会）

今津山手地区自治会連合会／岩国市医師会／岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会／岩国歯科医師会／岩国歯科衛生士会／岩国市食生活改善推進協議会岩国支部／岩国市スポーツ推進委員協議会／岩国市PTA連合会／岩国市保育協会／岩国市母子保健推進協議会岩国支部／岩国市連合婦人会岩国支部／岩国市老人クラブ連合会岩国支部／岩国薬剤師会／岩国幼稚園協会／ウォーク長山／梅ヶ丘第一ラジオ体操会／J A 山口県岩国女性部／生活協同組合コープやまぐち岩国地区組織委員会／月まで歩こう会／七曲ラジオ体操会／山口県栄養士会岩国地域事業推進委員会（50音順）

お問い合わせ

岩国市保健センター
電話 24-3811