



### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油



サケ

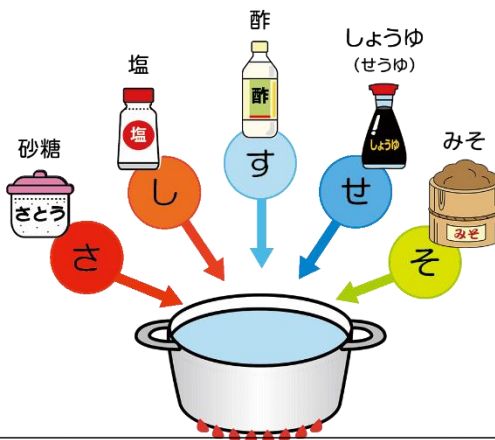


アーモンド

### 調味料の「さしすせそ」を知ろう!

料理に味をつけるものを調味料といいます。 「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

これは、昔から、煮物などに味付けする時の順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味をいかにするためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。



#### 砂糖

料理やお菓子にあま味をつける。水に溶けやすく、料理のつやを出したり、食べ物を長持ちさせる働きがある。

#### 塩

料理の味つけに大切な塩味。食べ物の味をはっきりさせる効果がある。食べ物を長持ちさせる働きがあり、しょうゆやみそ造りにも使われる。

#### 酢

料理にすっぱい味をつける。食べ物の色が変わるのをおさえたり、魚などの身をかたくしたり、食べ物を傷みにくくする働きがある。

#### しょうゆ

大豆と小麦、塩から作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。加熱すると、焼き色や香ばしい香りをつけることもできる。

#### みそ

大豆と塩、こうじから作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。みそ汁やみそ煮こみなどに使われ、深い味わいが出る。