

皆さんは朝・昼・夕の3回、しっかりとごはんを食べていますか？

食事はバランスよくとっていますか？  
(カップ麺ばかり、肉ばかり、お菓子ばかり 等になっていませんか？)

今回のテーマは  
冬の風邪予防第1弾  
「理想的な食事」です。

食事は、人間が活動するために必要な**エネルギーを生みだしたり、免疫力をアップ**させて病気に負けない体をつくるためにとても大切なことです。

しかし、毎日〇〇(ex.カップ麺、肉、揚げ物 等)ばかり食べているといった生活をしていませんか？今は大丈夫でも、偏った、栄養バランスの悪い食事を続けていると体の不調につながることがあります。塵も積もれば山となるように、食生活も日々の積み重ねです。今回は食事で大切にしたいことや、心も体も温まるような冬におすすめの料理についてお話ししたいと思います。

### ●1日3食をとる

勉強したり、お仕事をしたり、体や頭を使うためにはエネルギーが必要になります。特に朝食は1日の始まりとしてとても大切な食事です。

### ●よく噛んで食べる

食べ物をよく噛むことによって、体に必要な栄養が吸収されやすくなります。また、満腹中枢が刺激されるため、必要以上の食事・間食を抑えることができます。



### ●いろいろな食品を食べる

いろいろな食品を食べることで、黄・赤・緑の食品の栄養をバランス良く摂ることができるからです。



食事で  
大切なこと

### ●美味しい・楽しい・幸せ 等と感じられる

美味しい・楽しい・  
幸せだと感じることは、  
ご飯をもっと  
美味しく、幸福な時間  
にしてくれます。



### 冬におすすめの料理

#### カレー

カレーに使われている様々な香辛料と玉ねぎが体を温めてくれたり、消化を助けてくれます。



#### 鍋料理

いろいろな種類の味が楽しめる鍋は、たくさんの野菜を食べることができて一人暮らしの学生にもお勧めです。あらかじめ食材を切って保存しておけば、あとは鍋(土鍋・片手鍋なんでもOK)に入れて加熱するだけ。

ネギを入れたり、唐辛子の効いたキムチ鍋にすると更に体がポカポカに温まります。



#### 具だくさんのスープ・味噌汁

スープやみそ汁は具沢山にするだけで、1品でも満足できるおかずになります。

しょうがやネギを入れれば、体の温まるスープになります。みそ汁は発酵食品である味噌によって、腸内環境が整います。ワカメは免疫力アップに効果的です。



#### 炊き込みご飯

きのこやニンジンなどの野菜、鶏肉、魚を入れた炊き込みご飯はそれだけで栄養と旨みがたくさん入っています。

きのこは免疫機能を高めたり、腸内環境を整えると言われているのでおすすめの食材です。