



無病息災！ 免疫力UPメニュー

～体を温めることができる野菜～



体が冷えると、血管が収縮して血行が悪くなります。免疫細胞である白血球は、主に血液中に存在するため、血行が悪くなると免疫力が下がります。また、血行不良が続くと内臓の働きが弱まり代謝が低下し、さらに免疫力の低下につながります。そのため、寒い冬は、「体を温める」ことが大切です。

体を温めるためには、入浴や運動が効果的ですが、食事に気を付けることも大切です。バランスの良い食事をとる（主食・主菜・副菜を揃えて食べる）ことだけでなく、体を温める働きが期待されるビタミン類やミネラル類が豊富に含まれる食品を食べることもおすすめです。ビタミン類やミネラル類は、たんぱく質や脂質、炭水化物を体内でエネルギーに変え、体温を維持するために必要な栄養素です。特にビタミンCは血液に欠かせない鉄の吸収を助ける働きがあり、ビタミンEには血流を良くする働きがあります。かぼちゃや寒い気候に土の中でゆっくりと育つ根菜類には、これらが豊富に含まれるものが多くあります。寒い冬に体を温める効果が期待される野菜を味わってみてはいかがでしょうか。

今回ご紹介するレシピは、「かぼちゃの簡単キッシュ」です。かぼちゃの下準備や、ほうれん草のあく抜きは、手間がかかると思われがちですが、電子レンジを使うことで簡単にできます。キッシュは3日ほど冷蔵庫で保存できるので、作り置きにもおすすめです。

★かぼちゃの栄養素★

かぼちゃはビタミンA、C、E、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれる栄養価の高い食材で、ビタミンAには免疫力を高める働きがあります。かぼちゃの収穫時期は夏頃ですが、2～3か月寝かせることで水分が抜けて冬に美味しくなります。美味しくて栄養価の高いかぼちゃを見分けるには、皮の表面がツヤツヤしているものを選びましょう。

作り置きにもおすすめ！

かぼちゃの簡単キッシュ（2人分）

かぼちゃ ……1/8個（175g）
ほうれん草 ……1束（40g）
ハーフベーコン ……1パック（35g）
卵 ……2個（100g）
牛乳 ……1/2カップ（100g）
コンソメ顆粒 ……3g
こしょう ……少々

- ① オーブントースターを200℃に予熱する。
- ② かぼちゃはラップに包んで電子レンジで600W、4分加熱する。やわらかくなったらスプーンで種を取り除き、5mm幅の薄切りにする。
- ③ ほうれん草は水洗いしてラップに包み、電子レンジで600W、2分加熱し、ラップを外して水にさらす。水を絞り、3cm幅に切る。
- ④ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、牛乳、コンソメ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器にかぼちゃ、ベーコン、ほうれん草を順番に重ねて敷き詰め、⑤を流し入れる。
- ⑦ オーブントースターで200℃、30分焼く。
- ⑧ 全体に火が通ったら、冷ましてから切り分ける。



1人分の栄養価

*エネルギー 249kcal *たんぱく質 12.3g
*脂質14.3g *炭水化物 22.3g *食塩相当量 1.2g
*食物繊維総量 3.6g