

風邪がはやっています！

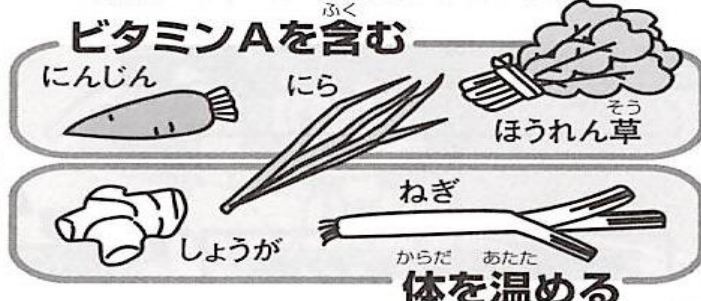
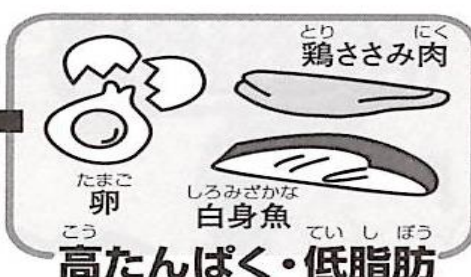
気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事



2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は栄養たっぷり！



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

かんたんレシピ 鉄火みそ

節分のいり大豆が残ったら、こんな一品はいかがですか？いり大豆の代わりにピーナッツを使ってもおいしくできます。

- ＜材料/4人分＞
- いり大豆…50g
 - 砂糖…大さじ1と1/2
 - 赤みそ…大さじ1と1/3
 - 酒…小さじ1
 - みりん…小さじ1/2
 - サラダ油…少々
 - 白いりごま…小さじ2

＜作り方＞

- 油を熱し、いり大豆を炒める。
 - 合わせた調味料A、ごまを加えて、大豆とからめるように炒め合わせる。
 - つやが出てきたら、出来上がり。
- ★「鉄火」とは、鉄を熱して赤くなった様子のこと。みその赤い色から、この名前がつけられました。ちなみに、鉄火巻きや鉄火丼は、マグロの赤い色からつけられた名前です。

