

新型コロナウイルスに負けないからだづくり

新型コロナウイルス感染症に感染しないためには、手洗い、うがいなどを適切に行うことが基本となります。特定の食品などによりウイルス感染を抑えることはできませんが、免疫力が低下すると新型コロナウイルスに限らず、様々な疾病に対する免疫力が低下します。

免疫力を正常に保つために、十分な睡眠、運動、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

<食事編> バランスのよい食事と規則正しい生活をおくりましょう

3つのお皿をそろえて食べよう

1、2、3でバランスごはん



- 1、**主食**(ごはん・パン・めん)
- 2、**主菜**(魚・肉・卵・大豆製品の料理)
- 3、**副菜**(野菜の料理)
をそろえて食べよう。

○時間がない時は、1品で主食、主菜、副菜がとれる料理を作りましょう。

【メニュー例】親子丼、中華丼、カレーライスなど



○みそ汁やスープは野菜たっぷりの具だくさんにして、野菜不足にならないようにしましょう。



今月の料理 食生活改善推進協議会



<主菜>肉じゃがが風炒め

じゃがいもは火が通りやすいように拍子木切りにします。めんつゆで味付けし、フライパン1つでパパッとできる肉じゃがが風炒め物です。甘辛しっかり味で、ごはんが進みます。お弁当にもおすすめです。

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょう、酒をふる。じゃがいもは5mm幅の拍子木切りにし、水にさらす。きぬさやは斜め半分に切る。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、じゃがいもを水気をきって加え、炒め合わせる。
- ③ じゃがいもが透き通ったら、Aを加えて炒める。なじんだら、きぬさやを加えてさっと炒め合わせる。

材料(4人分)

豚こま切れ肉	240g	A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
塩・こしょう	各少々		しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1			
サラダ油	大さじ1			
じゃがいも	2個			
きぬさや	4本			

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
243kcal	12.7g	13.7g	7mg	0.9g

