

新型コロナ禍は まだ終わっていない!!



食生活チェック

コロナ対策には

免疫力UPが重要

免疫力の差によって症状は違う。それには、規則正しい生活と食生活【栄養】

関与する栄養は、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、B群、C、D、E、ミネラルのセレン、亜鉛、銅、鉄、さらに乳酸菌なども、

つまり栄養バランス

食生活を見直しましょう!

食事に関心がないようです。今の食生活が今後の健康に影響を与えるだけでなく、2~3日後の体調まで左右します。食事からとった栄養素があなたの身体をつくり、生活するためのエネルギー源になっているのです。コロナウイルスに狙われるかも?

バランス食と適度な運動を!

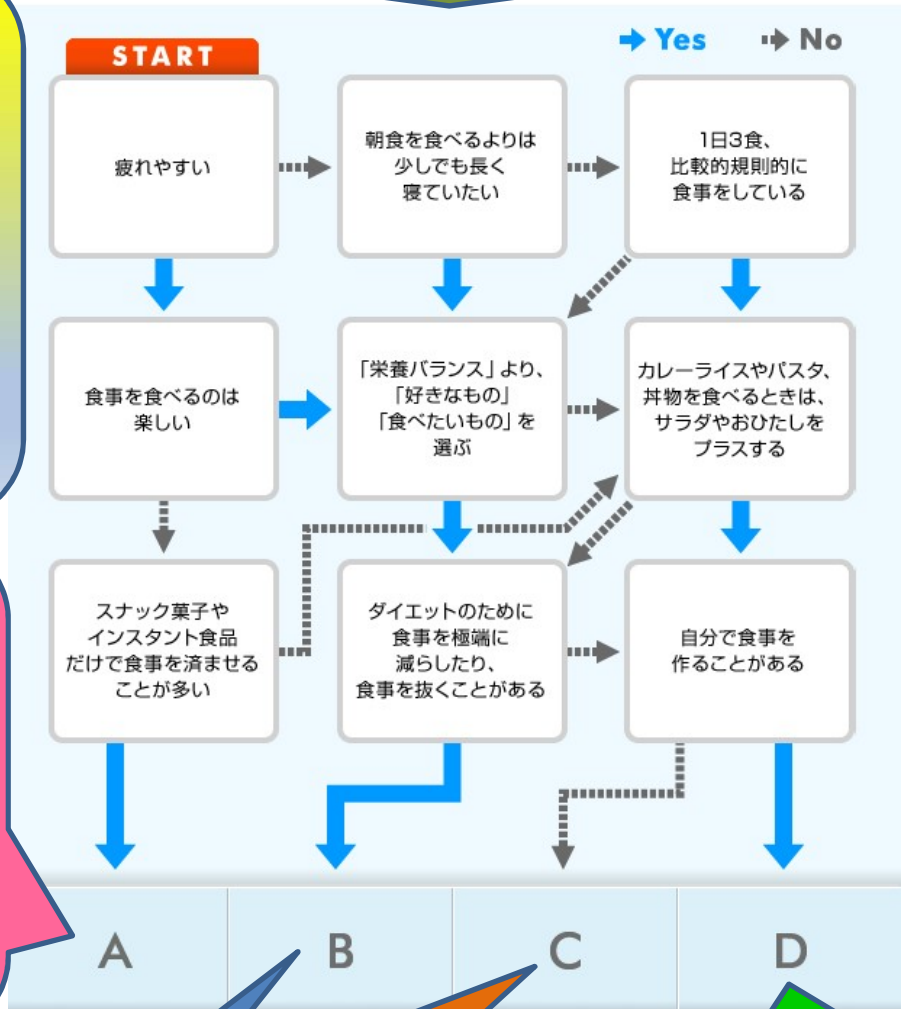
食べることを楽しんでいますね。ただ、つい、美味しいもの、好きなものばかりに偏ってしまう傾向があります。また、コロナ対策として、食事の調整は重要です。むやみに体重を減らすと、免疫力低下の原因にも。防ぐためには、さまざまな食品の組合せ、バランスを考えた食事と、運動を組み合わせることです。

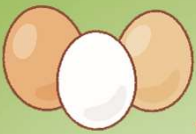
食事の大切さを理解して実践しているようですね!

食事の大切さは充分理解されています。体力があってタフな方が、遊びも、勉強も楽しめます。体調を感じ、食生活を調整しましょう。コロナ対策として、ちょっとした疲れなら、薬よりいろいろな食品をまんべんなく食べることで、睡眠をとることで、十分回復することができます。

食生活に気を配り、料理もするあなたは素晴らしい!

食事の内容、タイミング、さらに自分で料理もするあなたは素晴らしい! 調理することは、よい気分転換です。体調に合わせて、量や味つけの調整ができるのもよいところです。コロナを寄せず、これからも、ぜひ続けてね。





調理時間10分
材料費50円/人

レンジオムレツ

(1人前)

- ・卵1個 ・ロースハム2枚
- ・マヨネーズ小さじ1 ・顆粒だしorコンソメ
- ・ケチャップ大さじ1

①ロースハムは、みじん切り。②ボウルに溶き卵と調味料を入れ、よく混ぜる。③耐熱ボウルにラップを敷いて、②の半量を入れふんわりと閉じる。③レンジで1分半ほど加熱する。④電子レンジから取り出したら、キッチンペーパーで形を整える。⑤ラップをはがし、盛り付け、ケチャップをかける。

調理時間15分
材料費50円/人

フレンチトースト

(2人前)

- ・食パン6枚切2枚 ・卵1個 ・牛乳100ml
- ・砂糖小さじ1 ・バター大さじ1/2

(はちみつやチョコシロップをかけても)

①卵を良くかき混ぜ、牛乳と砂糖を入れさらに混ぜる。②食パンは4分の1にカットし、①に漬け込む。途中ひっくり返す。③フライパンにバターを入れ、中火で焼き色がつくまで焼き、さらに弱火で火をとおし、最後に中火で表面を焼く。④はちみつやチョコシロップなどをかけても、..

**食生活【栄養】で
コロナ感染&重症化を
ストップ!**

1日3食のすすめ。
1食毎の栄養バランス
乳製品、果物、水分も

まずはlet's朝ごはん

昨夜残りの副菜と一緒に!

野菜を添えて。
サラダや野菜
ジュースを!

みんなの分
も一緒に!

ポパイを
知ってるか
な??

調理時間15分
材料費90円/人

韓国風もやしと鮭缶の 旨辛ごま味噌スープ

(4人前)

- ・鮭缶1缶 ・豆腐1/2丁 ・もやし1袋 ・水800ml
- ・味噌大さじ2 ・コチュジャン大さじ1
- ・ダシダ2/3(韓国だしの素、なければ中華だし、鶏がらだし、和風だしでもOK)
- ・すりごま大さじ2 ・ネギ少々 ・唐辛子少々

①鍋に水を入れもやし、さいの目切りの豆腐、鮭缶を汁ごと入れ火にかける(あく取り必要) ②もやしはやわらかくなったら調味料を入れ1分ほど煮込み、すりごまをいれる ③器に盛り、ネギ・唐辛子をかけて食べる(お好みでコチュジャンをプラス)

調理時間15分
材料費70円/人

ポパイエッグ

(1人前)

- ・ほうれん草2~3株
- ・ロースハム1~2枚 ・卵1個
- ・バター10g ・塩コショウ(レモン)

①ほうれん草を5cmほどに切り、水につける(あくとり) ②フライパンにバターと細切りにしたハムを加え炒め、次にほうれん草を加えさっと炒め、取り出す。③ココットか深皿に入れ敷き詰め、真ん中をくぼませ、卵を落とす。④卵黄に爪楊枝で穴をあけ、ラップをかけて電子レンジで30秒ほどで出来上がり。(卵の固さはお好みで、..)