

にんじん嫌い克服！



にんじんが苦手な理由と対策

☑ 青臭い匂い

対策：油脂を含むものと合わせる

油脂を含むものと一緒に調理することでにんじんがコーティングされ、青臭さが緩和されやすくなります。



☑ やわらかい食感

対策：炒めて食感を変える

煮た時のフニャツとした食感が苦手な場合は、ピーマンやごぼうなどの食感が強いものと組み合わせて炒めることでほど良い歯ごたえがでてきます。

きんぴらが
おすすめ！「炒め+油脂」で独特な
匂いと味を感じにくくします！

☑ 野菜なのに甘い！

対策：塩味or甘味に味付けを振り切る

にんじん独特の甘さが野菜らしくないと認知されるため、塩味を強くして野菜らしさを出すか、ホットケーキなどに混ぜて甘みを活かすと◎



風邪対策 生活編



基本的な風邪対策

○手洗い・うがい

手洗い・うがいは風邪予防に効果のある最も基本的な衛生習慣です。ウイルスや細菌をしっかりと洗い流しましょう。

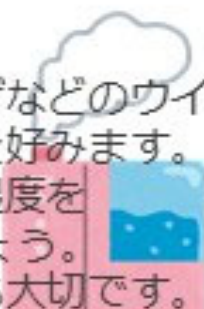
《手の洗い方》

①手のひら②手の甲③指先・爪の間④指の間⑤手首の順に**15秒以上**かけて丁寧に洗うことが大事です！



○室内環境

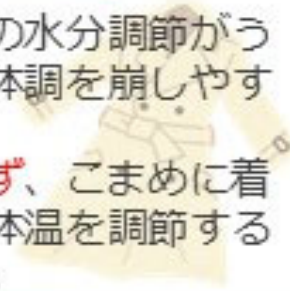
風邪やインフルエンザなどのウイルスは乾燥した環境を好みます。加湿器などで室内の湿度を**40%以上**に保ちましょう。室内の**こまめな換気**も大切です。



○適切な体温調節

体温調節や体内の水分調節がうまくいかないと体調を崩しやすくなります。

厚着や薄着をせず、こまめに着衣を脱ぎ気して体温を調節することが大事です。



身体を丈夫にするために…



○睡眠時間の確保

ストレスや睡眠不足によって、免疫力は低下しやすいため、規則正しい生活を心がけ、**十分な睡眠時間を確保**することが大切です。

また、寝る前の**コーヒーやアルコール**は睡眠の質に影響を及ぼすため、控えましょう。



○適度な運動

適度な運動は免疫細胞を活性化させ、風邪に対する抵抗力を高めます。

ウォーキングやジョギングなどの**有酸素運動**を行ったり、ラジオ体操をするなど無理のない範囲で身体を動かしましょう！





風邪対策 食事編



風邪を予防するために

食事で栄養をしっかり摂ることは、風邪を予防するうえで重要なポイントとなります。**1日3食バランスのよい食事**を心がけ、体力や免疫力の向上につながる栄養素を上手に補給しましょう！

ビタミンA

粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入を防ぐ



ビタミンC

免疫機能のサポートに役立ち、ウイルスの増殖を抑える



たんぱく質

免疫細胞や抗体の材料となり、強い体をつくる



温かい食べ物

体温を上げて免疫力を高める
★スープや鍋料理などで体を温めましょう！



風邪をひいてしまったら

①消化のよい食事を心がける

胃腸に負担をかけないように消化が良く、栄養価が高い食材を選びましょう。**ビタミンやミネラル、たんぱく質**は風邪をひくと減少しやすいので、優先して取り入れてみるのもおすすめです！



おかゆ・うどん



豆腐・ヨーグルト



果物や野菜は繊維を断ち切るように細かく切る！

②こまめに水分補給する

発熱しているときは汗をたくさんかくため、こまめに水分を摂りましょう。**経口補水液やスポーツドリンク**は発熱で失われた水分およびミネラルを効率的に補給できます。

ただし、脱水していない時に日常的に飲むと、**糖分・塩分過剰**のリスクがあるため、注意しましょう！





今月のおすすめレシピ



カリカリにんじんチーズせんべい



嫌いを
克服!



カリカリのチーズが
アクセントに!
お子様のおやつにも
おすすめ♪

★王子店がレシピ考案しました★