カラダ栄養学

～風邪ウイルスに負けない食事～

年末年始で食生活や生活のリズムが乱れていませんか？
体も胃腸も疲れ気味。体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。
風邪対策をして、楽しく冬を過ごしましょう！

バランス良く栄養を摂取

ビタミンA・・・鼻や咽頭の粘膜をウイルス・細菌から守る働き

うなぎ

卵

牛乳

その他にも・・・
レバー、にんじん、春菊、
かぼちゃ、小松菜、菜の花etc

ビタミンC・・・体内の免疫力を高める働き

いちご

キウイフルーツ

レモン

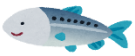
ブロッコリー

その他にも・・・
柿、菜の花、ジャガイモ、
サツマイモetc

たんぱく質・・・免疫力を高めるための材料となる

豆腐

鶏肉


マグロ

その他にも・・・
豚肉、サバ、納豆、牛肉、
大豆etc

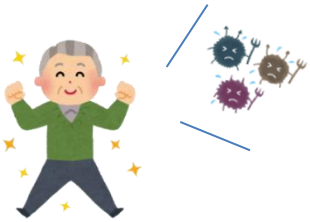
身体を温めて免疫力をアップ！

血行を促進して、身体を温める食材

ネギ

しょうが

その他にも・・・
にら、唐辛子、
にんにく、玉ねぎetc



東急スポーツシステム　栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！

Tokyu Store ネットスーパー
掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービスを
ご利用ください！

カラダ栄養学

～寒い冬を乗り切る栄養たっぷりレシピ～

甘酒×かぼちゃのポタージュ

材料

かぼちゃ	4分の1個
水	100 ml
甘酒	20ml
牛乳	250ml
鶏ガラスープのもと	5g
こしょう	2～3振り

作り方

①かぼちゃを電子レンジで柔らかくし、皮をむく。
②かぼちゃと甘酒・水をスープ状になるまでミキサーにかける。
③鍋にうつしたら、鶏ガラスープの素を入れて牛乳を入れる。
④器に盛ったら、こしょうをふりかけて完成！

※本レシピは冷製用ですが、温めてもお召し上がりいただけます。温める場合は耐熱容器に入れて電子レンジまたは鍋に直接スープを入れて加熱してください。

あさりとかぶのクラムチャウダー

材料

あさり	400g
酒	160 ml
かぶ（葉つき）	2個
にんじん	½本
たまねぎ	½本
カボチャ	¼本
ロースハム	3枚
バター	30g
小麦粉	100g
水	300ml
牛乳	600ml
コンソメ	1個

作り方

①あさりは砂抜きしてよく洗い、野菜は大まかに切りロースハムは角切りにする。
②あさりをフライパンに入れ、酒と水100mlを加えてふたをし、殻が開いたら器にうつす。
③フライパンにバターを溶かして野菜類を炒める。
④火を止めて小麦粉を入れ、②の蒸し汁とコンソメ、水200mlを入れて野菜に火が通るまで煮る。
⑤火が通ったら牛乳・カブの葉・あさりを入れてひと煮立ちさせて完成！

のマークは、ビタミンA・Cが多く含まれる食材です！

東急スポーツシステム　栄養士チーム　永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「**食**」からサポート致します！

Tokyu Store ネットスーパー
掲載レシピの**食材購入**は
便利な**宅配サービス**を
ご利用ください！