

# きちんと食べて心とからだを健康に！

管理栄養士：塚田美奈子

寒さが厳しくなる時季はかぜなど体調を崩しやすくなります。体調を崩さないためにも普段から「きちんと食べることを意識して過ごすように心がけましょう。

緑黄色野菜をたっぷり

かぜの季節にβ-カロテンを！

β-カロテンは抗酸化ビタミンの代表格。体内にできてしまった活性酸素(がんや生活習慣病などの原因になるとされる)の掃除役として働きます。空気が乾燥する時季のかぜや肌荒れ予防にも効果的です。

1日にどのくらいとるとよい？



緑黄色野菜を1日120g以上食べればまず安心です。加熱をして油と一緒にとるとβ-カロテンの体内の吸収率がよくなりますが、揚げ物や炒め物ばかりだとエネルギーが高くなってしまうので要注意です。

β-カロテン以外にも、緑黄色野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。毎日欠かさず食べるように意識しましょう。



## ★調理師おすすめレシピ

β-カロテンが豊富な人参1本丸ごと使えるお手軽レシピです。パンにもご飯にも合う一品。冷蔵庫で2-3日は保存できます。



### 【材料 (作りやすい分量)】

- ・人参…中1本 (200g)
- ・塩…小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ3
- ・りんご酢…大さじ3
- ・はちみつ…大さじ1
- ・粒マスタード…大さじ1
- ・パセリのみじん切り

### 【 人参のマリネ 】

#### 【作り方】

- ①人参はピーラーを使って薄切り (又は千切り) にする。
- ②塩をまぶしてしばらく置く。
- ③オリーブ油、りんご酢、はちみつ、粒マスタードを合わせる。
- ④人参からでた水分をしぼり、③と和え、パセリをふりかけ出来上がり。