



二週連続の台風を乗り越え、寒さがだんだんはっきりと感じられるようになって参りました。今年はインフルエンザワクチンの不足に加え、中国では人への感染が確認された新型の鳥インフルエンザが流行しているようです。いつもにも増して手洗いうがい等の感染予防をして、ご自愛下さい。  
今回は美味しく風邪予防するレシピをご紹介します。

## 今月のレシピ

\*さばとチーズの春巻き

<材料>	二人分
さば切身	80g
しそ	4枚
かいわれ大根	20g
チーズ	40g
春巻きの皮	4枚
油	適量

揚げ物一皿を摂取した場合、  
およそ何gの油を摂取した  
ことになるでしょうか？

- a.8g
- b.10g
- c.15g

答えは次月号で。



### <作り方>

- ①さばは20gずつに切り分け、かいわれ大根は根を切る。
- ②春巻きの皮をひし形に置き、しそ、さば、かいわれ大根、チーズの順に乗せ、左右を具の大きさに合わせて折り、下から丸め、最後に少し水を付け留める。
- ③フライパンに少し多めに油を敷き、揚げ焼きにする。

### <ポイント>

さばに含まれる脂は $\omega$ 3系の脂肪酸、DHAやEPAを豊富に含み、これらは認知症の予防や脂質異常症の改善、血栓や高血圧の抑制に効果があると言われています。またビタミンB群の中でもビタミンB12を特に豊富に含んでおり、これは免疫細胞の生成を促し、免疫能の低下を防いでくれます。

しそやかいわれ大根に含まれるビタミンCは体の疲労回復を助け、不足すると細菌や寒さに対する抵抗力が下がり、風邪などを引きやすくなってしまいます。

### ♪先月号のクイズの答え：b. ビタミンD

キノコ類にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDには小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくる働きがあります。ビタミンDは食物からだけではなく、日光に当たることである程度皮膚で生成することができます。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子