

いただきます。

R8.2



管理栄養士 やまだ

甘くみないで！「乾燥」は健康の大敵

冬になるとよく耳にする「乾燥注意報」

大気の乾燥により火災などが発生する危険が大きいと予想される場合に発表されるものですが、体にとっても乾燥は注意すべき事態です。

その主なものが、「**健康リスクの増加**」です。

空気が乾燥すると菌やウイルスの増殖力が高くなり、健康リスクが増加します。

具体的には、乾燥によって粘膜が傷ついたりバリア機能が低下すると、ウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなり、風邪やウイルス性疾患の原因になるのです。

乾燥とは、一般的に湿度 40%を下回る状態とされています。

現代では夏もエアコンなどにより室内が乾燥しており、冬に限らず一年を通して対策が必要なことも少なくありません。

乾燥対策を始める前には、必ず自分の部屋の湿度を確認しましょう。

室内の湿度の目安は 40～60%。

むやみに室内の湿度を上げると、カビやダニが発生しやすくなってしまいます。

湿度調整には加湿器が便利です。

しかし、室内に洗濯物や濡れたタオルを干すなど、ちょっとした工夫で加湿はできます。



旬の食材【ブロッコリー】

温野菜としてポピュラーなブロッコリー。日本には明治初期にやってきました。濃い緑のもこもこした部分はつぼみです。ビタミンCが多く含まれるのが特長です。また、茎にも栄養が豊富なので一緒に調理して食べましょう。甘みも増しておいしい秋から3月までが旬です。

おいしいものを選ぶには、蕾が小さく、きっちり詰まっているもの、鮮やかで濃い緑色のもの、茎の切り口にすが入っていないものが新鮮です。あまり日持ちしないので早めにゆでて、ビニール袋に入れて冷蔵保存するか、ラップに包んで冷凍保存するのがおすすめ

まるごとブロッコリーの簡単パスタ



つくり方

- 1、ブロッコリーは小房と茎に分け、茎は皮のかたい部分をむき、すべて粗みじん切りにする。しいたけは軸とカサに分け、それぞれ薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2、フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、(1)のブロッコリー・しいたけ・ベーコンを入れてサッと炒める。
- 3、水を加えて沸騰したら、A、スパゲッティを加え、沸騰させたままスパゲッティの表示時間通りにゆでる。
- 4、器に盛り、黒こしょうをふる。

材料(2人前)

スパゲッティ	200g
ブロッコリー	1個(200g)
しいたけ	3個
ベーコンスライス	2枚
にんにくすりおろし	小1
水	3カップ
コンソメ	小2
塩	小1/2
オリーブオイル	大1
黒こしょう	適量