



Happy わかさ生活

からだの健康版

今月のテーマ 風邪予防

わかさ生活スタッフ
うんのあやか
海野綾香が
作ってみました!



「インスタ映え」で話題の「フルーツ鍋」

さっぱり「レモン鍋」に挑戦!

ビタミンたっぷり
「レモン鍋」

材料(2~3人分)

・レモン…1~2個	【だし汁】
・鶏モモ肉…200g	・鶏ガラスープ粉末の素…大さじ2
・水菜…2束	・水…500ml
・白菜…1/6個	・にんにく(すりおろし)…1片分
・エノキタケ…100g	・生姜…薄切り3~5枚
・あらびき胡椒…適量	・淡口しょうゆ…小さじ1
・中華めん(シメ用)…2玉	・みりん…小さじ1

1. レモンをよく洗い、皮付きのまま3mm厚さに切る。
2. 鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に具材とだし汁を入れ、レモンを上になべて中火で10分ほど鶏肉に火が通るまで煮る。
4. 仕上げにあらびき胡椒を振る。
5. 食べ終わったら、シメには中華めんを入れて。



POINT!



レモンに含まれる「ビタミンC」は、感染への抵抗力を高めたり、老化や病気から体を守る働きがあります。また、粘膜の健康維持に必要な栄養素でもあるため、風邪でのがが荒れて痛みのある時にもおすすめです。ビタミンCは水溶性ですので、ぜひシメのスープまで楽しんでください。

「フルーツで鍋料理!?!」と驚きましたが、
これが意外とイケるんです!



私は生姜を
千切りにして入れて
みました!

おいしい
わいせり
おいしー!

みんなで囲んで心も体も温まる「鍋」がおいしい季節。同時に、空気の乾燥により風邪をひきやすい季節でもあります。そこで、「風邪予防」と「インスタ映え」で話題になった「フルーツ鍋」の中から今回は「レモン鍋」に挑戦!

「レモンと鍋? 合うのかな?」と実は半信半疑でした。「酢豚にパイナップル」が苦手なのでおそろおそろ口に運ぶと…あれ? おいしい! さっぱりしてお箸が進みます。特にエノキタケはレモンの味が染みて最高でした。材料もシンプルで、家にある調味料で作ることができました。レモンは長時間鍋に入れておくと渋みと苦みが出るのでシメの時には引き上げた方がいいですよ。中華めんも良かったですが、ご飯に卵とパルメザンチーズを入れてリゾットにするのもおいしそう…。

次回試してみます!

わくわく
トピック

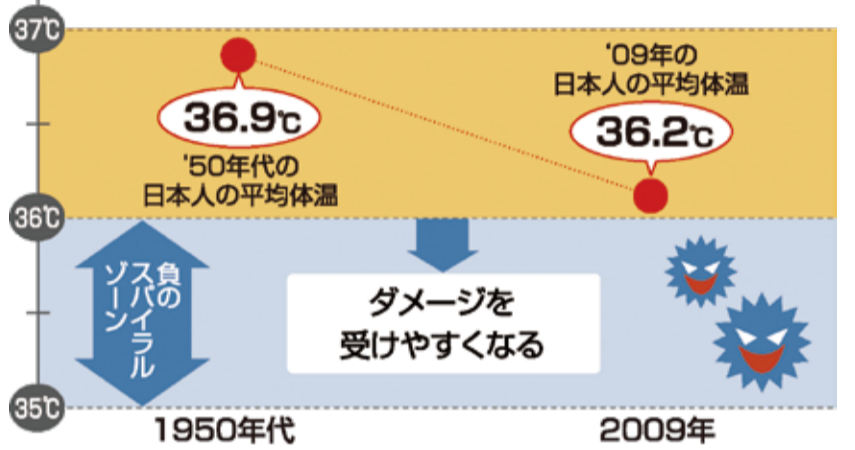
風邪対策は

「体温&血流」が

カギなんです！

平熱は36.5〜37.1℃が理想ですが、実際は35℃台の人が増えていきます。体温が下がると免疫力も低下し、風邪を引きやすくなるとされています。体温が1℃下がると、免疫を司る白血球の働きがダウンします。健康維持のためには体温が正常に保たれ、免疫システムが正常に働いていることが重要です。血流が良

くなると栄養が隅々まで行き届き、体温の上昇にもつながります。体温が1℃上がれば免疫力は5〜6倍アップするといわれています。自分の平熱を知り、体温を高め血流を良くし、免疫向上を目指しましょう！



参考文献…Coaching Clinic 2009.10

今号の
わかさ
推し!

気がつかないうちにビタミン不足に!?

「わかさのマルチビタミン」



「最近なんとなく体がだるい」「風邪をひきやすくなった気がする」そんな方はもしかしたら、ビタミン不足かもしれません。

ビタミンは体内で他の栄養素と協力し合い、体の調子を整える働きをする、人間が生きているうえで欠かせない大切な栄養素です。現代人は、ストレスや外食などの偏った食生活によって、気づかないうちにビタミン不足になっているといわれています。

「わかさのマルチビタミン」はレモン13個分のビタミンをはじめ11種類のビタミンをバランスよく補います。外食が増えがちで食事が偏りやすいこの時期こそ体内側から、毎日の健康にお役立てください。



- ナイアシン
- 葉酸
- パントテン酸
- ビタミンB₂
- ビタミンB₆
- ビタミンB₁₂
- ビタミンC
- ビタミンE
- ビタミンD
- ビタミンK
- コリン

タブレット
1袋 31粒入
(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



通常価格

1,380円(税込)

お問い合わせ ☎0120-315-306 受付時間 7:00~21:00

健康&の袋
美容知恵

わかさ生活スタッフに聞きました。 オススメの「風邪予防法」

あたたかい緑茶を飲む



私は寒くなる時期になると喉が痛くなることが多いので、緑茶を飲んだり、帰宅時には緑茶でうがいをするようにしています。お茶の中でも、強い酸化作用や殺菌作用を持ち、細菌やウイルスから体を守るはたらきがあるカテキンやビタミンCも含まれている緑茶は、特におすすめです。

マルチ ビタミン



風邪予防にはビタミンCやDが良いと言われていますが、自分にどのビタミンが不足しているかわからないですよ。どのビタミンもバランスよく摂れ、体が必要とするビタミンを補うことができる「わかさのマルチビタミン」は日々の健康には欠かせませんね。

たつみ ふみや
辰巳 郁弥

聞かせて
ください!



あなたの「乾燥対策」を

教えててください。

冬の時期になると気になるのが「乾燥」。乾燥がひどいと、場合によっては日常生活にまで支障をきたしてしまうため、なんとかしたいところですね。そこでぜひ皆様の乾燥対策を教えてください。面白いアイデアや気になる方法などは紙面でご紹介させていただきます。

応募方法

- ハガキに、
- ①オススメの「乾燥対策」
 - ②お名前
 - ③郵便番号・ご住所
 - ④お電話番号
 - ⑤メールアドレス
 - ⑥興味を持たれた記事
 - ⑦本紙に対するご感想やご要望
- を明記の上、下記までお送りください。

【宛先】

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
「Happyわかさ生活からだの健康版」
アンケート係まで

締切 2019年1月15日(火) 消印有効