

新たな年がスタートしました。2019年が皆様にとって幸多き年となりますように。  
今年も皆様にさまざまな情報をお届けしたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

## 今月のピックアップ食材 ★きんかん★

きんかんは、みかんの中では最も小さく、甘味と栄養分が集まり皮ごと食べるのが特徴の果実です。

### ❖風邪の予防に

柑橘類の皮には沢山のビタミンCが含まれています。キンカンも皮ごと食べるので、ビタミンCを沢山摂る事が出来ます。寒い季節、風の予防にも○。

### ❖皮に含まれるヘスペリジンによる効果

ヘスペリジンは柑橘類、特に皮の部分などに多く含まれ、これまで様々な研究から健康維持に役立つ効果が発見されています。具体的には毛細血管の強化や血中コレステロール値の改善効果、血流改善効果、抗アレルギー作用、発ガン抑制作用など沢山あり、皮ごと食べるキンカンはこのヘスペリジンを摂取するのに最も適した果物と言えます。

### ❖生活習慣病の予防に

動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つビタミンEもたくさん含まれています。

### ❖咳止めの薬用として

キンカンは古くから咳止めやのどの痛みを抑える成分も含まれており、薬用にも用いられてきました。

### ❖果物の中では珍しく、カルシウムを多く含んでいます。



## 風邪、インフルエンザのときの栄養補給

風邪やインフルエンザの時、辛くて食べ物が喉を通らない事が多いですね。でも風邪やインフルエンザの時ほど食事(栄養)は摂る必要があります。

・発熱により代謝が亢進するため、必要なエネルギー量(カロリー)は増える。

体温が1℃上昇すると、必要なエネルギー量は13%程度増えます。

・さまざまな栄養素を消費する。

例えば…たんぱく質、ビタミンA  
ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC

各栄養素を多く含む食べ物

たんぱく質：肉、魚、卵  
大豆・大豆製品

ビタミンA：緑黄色野菜

ビタミンB<sub>1</sub>：豚肉、豆類、玄米

ビタミンC：パプリカなどの野菜

キウイ・いちごなどの果物

・発熱や下痢により脱水症状がある場合、水分やナトリウム、カリウムといった電解質の補給が必要。



辛くて食べられない場合…

お粥、牛乳、アイスクリーム、プリンなどで栄養補給を！  
カロリーメイトゼリーなどの栄養補助食品を活用しましょう！