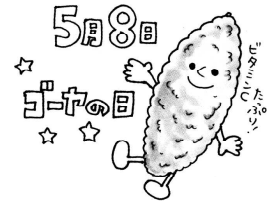


5月8日はゴーヤーの日 (沖縄県とJA沖縄制定)

「ゴー(5)ヤ(8)」の語呂合わせと、5月を境にゴーヤーの出荷量が増えることからゴーヤーの日となりました。ゴーヤーはビタミンCをとても多く含みます。ゴーヤーの苦味は胃腸を保護したり食欲を増進します。ゴーヤーが苦手でも、何度も食べているうちに好きになる子もいます。苦みの少ない品種から、始めてみるのもよいでしょう。



免疫力を高める5つの食品！

1. 胚芽米や玄米

主食は白米よりもタンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想です。白米なら、押麦や粟、雑穀を混ぜて食べると良いです。

2. 海草とキノコ類 .. 良質な食物繊維

昆布、わかめ、ひじきなどの海草類は食物繊維が多く、ミネラルも豊富です。きのこ類も食物繊維やビタミンDを多く含み、理想的な免疫力アップ食品です。

3. 小魚 .. まるごと食べる、煮干しや干しエビなど

肉などの動物性食品は体の一部分を食べます。それに比べ小魚などの小さなものは体全部をいっときに食べられます。食品として全ての栄養素を一度に取ることができるのでおすすめです。

4. 発酵食品 .. 味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど

昔から発酵食品は、長寿の素として世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活性化して免疫力を高めてくれます。

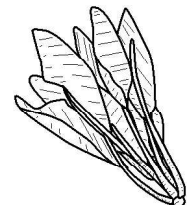
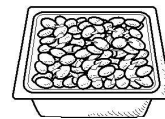
5. 緑黄色野菜 .. ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、人参、ブロッコリーなど

緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAはウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くしてくれます。ビタミンAは脂溶性（油によく溶ける）なので、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

Let's 簡単クッキング

納豆和え(4人分)

青菜 (小松菜、ほうれん草)	
1束 (100~150g)	
納豆	1パック (50g)
醤油	適量
だし汁	適量



青菜は茹でて、食べやすく切り納豆と和える。

カリカリ煮干し

煮干し	50g
砂糖	小2
しょうゆ	小1
みりん	小1
ごま	大2

煮干しをフライパンでからいりする。鍋に調味料を入れて煮立て、煮干しとごまを入れてからめる。

