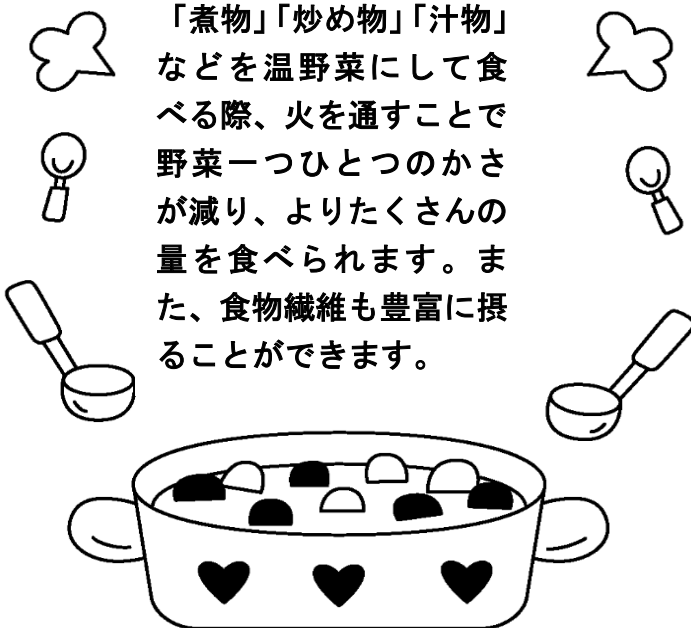


肌寒い季節になってきました。「子供は風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風を引かないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

冬場に野菜を

たっぷり食べたい！

「煮物」「炒め物」「汁物」などを温野菜にして食べる際、火を通すことで野菜一つひとつのかさが減り、よりたくさん量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



石焼き芋はなぜおいしい？

サツマイモはゆっくり加熱することで、お芋に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんに作用し甘味成分に変わり、甘くなります。

煮ても焼いても美味しいですが、石焼きでの加熱方法は甘味成分を引き出すのに最も適しているのも美味しいのです。

