



にこっと通信 10月



寒暖差のある時期となりました。

体調を整えにくい季節ですね。昨年よりも早くインフルエンザが流行しています。主に食生活での対策をお知らせします。元気に秋の味覚を楽しみたいものです。

インフルエンザ対策！！

こまめな水分補給



喉にきたウイルスを流すために、また、喉にある繊毛でウイルスを外に出すためにも、こまめな水分補給は大切です。時間を決めて飲むのも効果的です。

バランスの良い食事



緑黄色野菜などに含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にします。また、納豆やヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を良くし、免疫機能を高めます。難しく考えず、色々食べる事が大事ですね。

今月のレシピ～かぼちゃのサラダ～

<分量（作りやすい量）>

- ・かぼちゃ 1 / 4 個
- ・クリームチーズ 30 g
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・塩 ひとつまみ
- (お好みで)
- ・レモン汁 少々
- ・ゆでブロッコリー 適量

<作り方>

- 1) かぼちゃの種をとり、耐熱容器に入れてラップをし、串が通るまで加熱する。
- 2) 1のかぼちゃを皮を取り、フォークなどでつぶす
- 3) クリームチーズを食べやすい大きさに切り、全ての調味料とかぼちゃと合わせる

ハロウィンのメニューにもピッタリ、緑黄色野菜のかぼちゃを使ったメニューです。
火を使わず簡単に作れます！

