

## 健康コラム



### 【冬の水分補給】

寒い季節となりましたが、水分補給を心がけていますか？  
夏場は熱中症対策などでせつせと水分補給していたのに涼くなってから水分をとらない人が多いようです。  
水分補給の重要性は夏場とかわらないのです。

#### ★脳卒中・心筋梗塞の予防にも・・・

冬場は、寒さにより血圧上昇と水分不足で体内の水分が不足することが引き金となり、血液の粘度が上がり（ドロドロの血液）血管が詰まりやすくなります。

#### ★風邪予防にも・・・

ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。湿度50%以上になると活動が急激に低下します。  
水分補給で喉や鼻の粘膜が潤っているとウイルスの侵入を防ぐとともに、侵入したウイルスを痰・鼻水によって体外に排出するのを助けます。

### お口の健口体操

ステップ1～5を3回以上、毎日繰り返してつづけましょう！



～食物繊維たっぷり！旬の食材で腸内バランスを整えよう～

## 根菜とブロッコリーの甘辛炒め

材料	〈2人分〉	ブロッコリ	2/5株
ごま油	適量	ごま油	適量
鶏むね肉	240g		
塩	小さじ1/6	【調味用A】	
片栗粉	大さじ1・1/2	醤油	大さじ1
レンコン〈1cm幅半月切〉	2/5節	みりん	大さじ2
さつまいも〈スティック〉	3～5本	酒	小さじ2
ブロッコリ	2/5株	ごま(黒)	2g



1. 鶏むね肉は塩をして、5分おき、片栗粉をまぶす。
2. さつまいもは電子レンジで3～4分加熱する。
3. レンコンは水から茹で、沸騰後1分経ったらブロッコリを加えさらに1分茹でる。
4. さつまいもとレンコンにも薄く片栗粉をまぶす。
5. フライパンを中火でごま油をしき、鶏むね肉を片面焼き、裏返して蓋をして8分焼いて器に取り出す。
6. フライパンにごま油をしき、さつまいもとレンコンを両面焼き色が付くまで焼く。
7. 6にブロッコリと5の鶏むね肉、【調味用A】を加え、汁気が無くなるまで炒め、最後に黒ゴマをちらす。