

風邪をひいてしまったら...



インフルエンザに、風邪の流行期です。予防策はとっていても、ひいてしまうのは、しょうがないものです。1に休養、2に栄養。無理をせず、しっかり休んで早く治したいですね。症状にあわせた効果的な食材と、風邪に効くドリンクレシピをご紹介します。

咳・のどが痛いとき...

だいこん・かりん・はちみつ・梨

大根には咳を鎮める作用、ハチミツには殺菌作用があります。



熱には...

豚肉・ごま・ピーナッツ・だいこん

熱が高くなると、ビタミンB1が多量に消費されます。食欲があれば、積極的に摂りましょう。



鼻水・鼻づまり...

ねぎ、たまねぎ・にんにく

粘膜の炎症をおさえ、鼻の通りを良くしてくれる効果があります。



【 たまご酒 】

- 1.卵をよくときほぐし、日本酒1カップをよく混ぜ合わせる。
- 2.弱火にかけ、絶えずかき混ぜる。
- 3.とろりしてきたら火から下ろし、砂糖か蜂蜜をお好みで混ぜて出来上がり。

火が強いと卵が固まってしまうのでご注意ください。お酒の飲めない方は、日本酒を牛乳に替えて、ブランデーやラム酒を大さじ1〜3ほど加えると、エッグノッグ風になります。



【 だいこんあめ 】

- 1.大根を1cmの角切りにして、はちみつに半日以上つける。
- 2.大根から水分が出て、浮いて来たら出来上がり。

上澄み液をそのままなめても、お湯に溶かして飲んでもokです。喉の痛みを和らげ、熱を下げる効果があるので、ぜひお試しを。



【 ミントティー 】

ハーブのなかで特にペパーミントは気管支に良く効き、殺菌作用もあります。スットする香りは、鼻のとおりもよくしてくれます。



【 生姜湯 】

すりおろした生姜と蜂蜜か黒砂糖をお湯で溶きます。面倒な時はお湯で溶くだけの市販品も良いですが、やはり「生」の方が香りも強く、効果があります。



【 風邪は万病の元 】

「たかが風邪」と甘く考えず、大事をとりましょう。心も身体もどこか無理していれば、バランスを崩してしまいます。「何かいつもと違う?！」と思ったとき、それは「休め!」のサインです。ご自分の身体からのサインを早めに感じ取りましょう。





クイズ&答え



- 1.正解率は11%でした。まさか「8個分」とは、思いせんよね。恐るべし！！
- 2.ピラフとチャーハンに悩んだ方が多かったようですが、全問7-8割の正答率でした。メニューを選ぶさいは、油の量が少ないもの、野菜の量が多いもの。そして和食が一番ヘルシーです。



1.ガムシロップ1個は
角砂糖（1個＝6kcal）何個分？

答え：角砂糖 約 8 個分 (46kcal)



ちなみに
チョコレート2かけで45kcal



1列食べると、角砂糖 16個分 です。

ふだん砂糖や、ガムシロップを手にするのではなくても、飲み物や、お菓子には、相当な量が含有されています。
「バレンタインday」も間近の、チョコが恋しくなる時期ですね。
最近のチョコはカカオ含有量が多いもの、砂糖ゼロなど種類も豊富ですが、カロリーはチェックしましょう。

角砂糖1個＝ 6 kcal★

をもとに計算してみてくださいね。
「今日食べる分」「1回に食べる分」と決めてから袋をあけると食べ過ぎ防止になります。

そして誘惑に負けないように！



「ガムシロ・砂糖なんて、使わない」けど、.....

<缶コーヒー(190g)編>

- ・GEORGIA:レギュラー.....65kcal ≡ 角砂糖11個分
- ・GEORGIA:微糖.....36kcal ≡ 角砂糖6個分
- ・GEORGIA:カフェオレ.....86kcal ≡ 角砂糖14個分

<ショップ編>

- ・PRONT:カフェラテ(M).....123kcal ≡ 角砂糖20個分
- ・ドトール:カフェラテ(M).....116kcal ≡ 角砂糖19個分

スターバックスの+チョコ系は、400kcal相当のものもあります。ここまできくと飲み物ではなく、デザートですね。

★とにかく市販のコーヒーは甘いんです！！★



ちりも積もれば.....

毎日2本缶コーヒーを飲んでいたら、

砂糖一袋(1Kg)は○日で消費？

答え: $1000 \div 22 \times 1.5 \approx 30$ 日



2.どっちがカロリーが高い？

大福 < シュークリーム
塩ラーメン < 味噌ラーメン
ピラフ < チャーハン
カルボナーラ > ミートソース



覚えておこう！！

和食 < イタリアン < 中華
和菓子 < 洋菓子

さらに詳しく...

★塩ラーメンと味噌ラーメンは、同じ具の場合は40kcal程度の違いでも、タンメンと味噌バターラーメン、チャーシューでは100kcal以上異なります。野菜の多いタンメンがおすすめです。

★ピラフはお米を炒めますが、チャーハンのご飯を炒めるので油の吸収もチャーハンの方が高くなります。

★カルボナーラは生クリーム、バター、チーズと高脂肪のものばかりで、パスタの中ではトップです。一方、ミートソース、ハンバーグ、餃子に使われるひき肉は脂肪が多いことも忘れずに。



★次回クイズはこちらです★

グラクソ・スミスクライン健康保険組合
菊池 希代江