

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

今月の食材★ニラ★

ニラは、1000年以上前から食べられていたとされており、その歴史は古く、漢方薬としても知られ胸や胃のつかえ、鼻血や下痢などに有効とされています。また、生命力が強いため、ニンニクに次ぐ精力野菜とされてきました。ニラは、ビタミン A、ビタミン B を豊富に含み、ニラ特有の香りは、硫化アリルで、新陳代謝を高め、体を温めたり、胃腸の働きを助ける働きがあります。ニラには、ビタミン B1 の吸収を助ける働きがあるといわれており、ビタミン B1 を多く含む豚肉との相性は抜群です。

ニラには、一般的な緑色のニラの他に黄ニラや、花ニラと呼ばれる品種があります。黄ニラは見た目が黄色っぽく、やわらかく甘みがあるのが特徴で、花ニラは花茎とつぼみを食用にします。

ニラは、しおれやすいので紙やラップに包んで、冷蔵庫に立てて保存すると良いでしょう。また、使いやすいように切って、冷凍すると、そのまま料理に使うことができます。

免疫力

免疫力が落ちると、疲れを感じやすくなったり風邪をひくなどの軽い症状から、皮膚炎や口内炎・ヘルペスや帯状疱疹・結核など、体の中に潜んでいる病原菌が活動しやすくなるため体に不調が起こりやすくなります。免疫力は20～40歳くらいの間は高く保たれるが、以降はゆるやかに落ちるといわれ、ワクチンでも使わない限り免疫力増強が期待できません。だからこそ持っている免疫力を有効活用することが大事です。

今の時期ならではの病原菌から身を守るには…

①きちんと食べる

食べることで免疫力を発揮するために必要な栄養素を補給できます。

②潤す

皮膚や粘膜を乾燥させないことが病原菌から身を守ることに役立ちます。加湿器やマスク、保湿クリームなどを利用する。

③心身をゆるませる

慢性的なストレスでいつもイライラしている状態にならないよう、時々心身を解放しましょう。軽い運動や入浴などは緊張がゆるんでストレス発散になりやすいです。

ニラの豚玉焼き<2人分>

<材料>ニラ 1束、豚バラ薄切り 200g、卵 2ヶ
合わせダレ：すりごま大さじ 1/2 杯、豆板醤小さじ 1/4
ごま油小さじ 1/4 杯、酢大さじ 1/2 杯
醤油大さじ 1/2 杯

<作り方>

- ①豚肉は2～3cm幅に切り、ニラはざく切りにする。
- ②卵を溶きほぐし塩、コショウを少々加える。
- ③フライパンを熱し、豚肉を並べ入れ色が変わったら返して塩、コショウを少々ふり、両面をかりっと焼く。
- ④③の余分な油を捨て、ニラを加えさっと炒め合わせる。
- ⑤④に2の卵をまわし入れ卵が固まるまでフタをして焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥合わせダレを混ぜ合わせ、タレを付けて頂く。

1人当たり
エネルギー255Kcal、タンパク質 11.6g
脂質 21.4g、炭水化物 1.7g、塩分 0.7g

鏡餅

鏡餅とは神様と人を仲介するものであり、1年間の幸せを願う「晴れの日」に神前に捧げた餅をみんなで分け合って食べることで神様からの祝福を受けようという信仰・文化の名残りです。つまり、鏡餅は神様にお供えしてからいただく尊い餅。呼び名の由来のひとつには、丸い餅の形が昔の銅鏡に似ていることから。古くから、鏡は神様が宿るところとされていました。さらに、鏡餅の丸い形は家庭円満を表し、重ねた姿には1年をめでたく重ねるという意味もあるそうです。

一般的に1月11日は、鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。今年1年の健康や幸せを願って家族みなでお餅を食べましょう。