



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

栄養 news

VOL.16



令和2年11月発行

キタバ薬局

管理栄養士

下山作成

11月のテーマは「にんにく」 風邪予防のカラダ作りを！！

にんにくで**免疫力**アップ！

にんにくのニオイの成分アリシンには強力な殺菌効果があり、細菌やウイルスにも効力を発揮！免疫力をアップして、風邪などの感染症にかかりにくいカラダをつくりましょう

疲労回復効果あり？！

にんにくに含まれるアリシンとビタミンB1は相乗効果で長時間において疲労回復効果を発揮！細かく刻んだり、すりおろしたりしてにんにく臭を出すことによって、アリシンの効果がより高まります

ニオイの抑え方

気になるにんにくのニオイ…

抑え方をご紹介します！

加熱調理する

酵素が壊れてニオイを抑制

調味料の有効活用

酢やしょうゆ、はちみつに

漬けて、ニオイを抑制

味噌汁と一緒に

大豆には消臭効果をもつ

成分が含まれている

食前に牛乳・ヨーグルト

乳製品のたんぱく質が

ニオイを包み抑えてくれる



5つの効果

疲労回復

冷え性改善

動脈硬化予防

免疫力アップ

新陳代謝アップ

買う時のポイント

にんにくの皮の表面の色が

白いほど新鮮！

ツヤがあり、粒が大きく

よくしまったものが良い◎

にんにくの**保存**の方法

冷蔵庫に入ると

芽が出やすいので避ける×

ネットなどに入れ、風通しの良い所で

常温保存する

<にんにくを使ったおすすめメニュー>

寒い冬もポカポカからだ温まる！豚肉や野菜のビタミンでさらに免疫力をアップ！！

* **にんにく入り豚汁** (2人前) * (1人前 エネルギー 235kcal たんぱく質 8.7g 塩分 1.2g)

材料 豚肉 80g にんにく 2片 大根 40g 人参 40g ごぼう 20g 長ねぎ 40g

だし 400ml 減塩みそ大1 油小1

作り方 ①にんにくは縦半分に、大根と人参はいちょう切りに、ねぎは1cm幅に切る。ごぼうは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。②鍋に油とにんにくを入れて熱し、豚肉、大根、人参、ごぼうを入れ、肉の色が変わるまで炒め、だしを注ぐ。ねぎを加え、野菜に火が通ったら、みそを溶き混ぜる。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA
管理栄養士