



# すずらん食通信

NO.338

2024年12月号

## 冬野菜で免疫力アップ ～甘くておいしい冬野菜を食べよう～



寒くなると、大根、白菜などの冬野菜が甘くておいしくなりますね。栄養とうまみがたっぷりです。今が旬の冬野菜をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

※すずらん薬局は農林水産省の「野菜を食べようプロジェクト」に参加しています。

### 冬野菜が免疫力アップに役立つ3つの理由

寒い季節に食べたいのが、体を温めてくれる食材です。冬野菜は体を温めて血行を促進する効果があるといわれています。また、寒さから身を守るために、細胞に糖をため込みながら成長するため、糖度や栄養価が高くなります。冬野菜の味が濃くて美味しいのはこのためです。例えば、ほうれん草は、夏に採れたものより冬に採れたものの方が、ビタミンCが3倍多いといわれています。

01

#### 身体を温める

特に根菜は体を温める作用があります。キャベツや白菜は生では体を冷やしますが、加熱すると身体を温めるため、免疫力アップにつながります。

02

#### ビタミンCが豊富

ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌と闘う、リンパ球や白血球の働きを強化する作用があり、免疫力アップにつながります。

03

#### βカロテンが豊富

βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜細胞を強化してウイルスの侵入を防ぎます。また、免疫力を強化する働きもあります。

### 冬野菜の種類と特徴

#### 根菜類 ▶ にんじん、大根、かぶ、れんこん、ごぼうなど

食物繊維の他、ビタミンC、ミネラルが豊富です。特にごぼうやれんこんは食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。また、大根やかぶには、消化を助ける酵素が含まれているので、年末年始に食べ過ぎた時などにもおすすめの食材です。



#### 芋類 ▶ さつまいも、長いも、里いもなど

ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、芋類に含まれるビタミンCは熱に強いので、煮込み料理が多くなる冬場には、特に重宝します。

#### 葉物野菜 ▶ ほうれん草、小松菜、春菊、水菜など

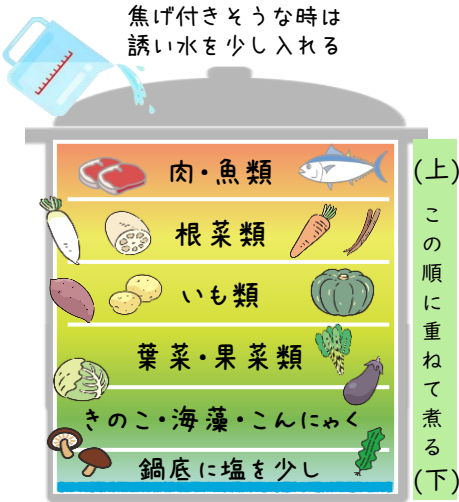
葉物野菜は緑黄色野菜であり、栄養が豊富に含まれています。特に冬場は栄養が凝縮されています。ビタミンCの他、βカロテンも豊富なので、のどや鼻の粘膜を強くします。油で炒めたり、油を含むドレッシングで食べると、吸収がアップします。

#### アブラナ科の野菜 ▶ ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、白菜など

ブロッコリーは緑黄色野菜であり、ビタミンA、C、E、Kなどを豊富に含んでいます。キャベツ、カリフラワー、白菜などは淡色野菜で、ビタミンCが豊富です。カリフラワーのビタミンCは芋類と同様に加熱に強いのが特徴です。



## 重ね煮で野菜をたっぷり食べよう



焦げ付きそうな時は  
誘い水を少し入れる

重ね煮は、野菜の旨味を最大限に引き出す調理法です。野菜を鍋に左の図の順番で層にして重ね、ほんの少しの塩をして、野菜の水分で蒸し煮にします。重ねてゆっくり煮るので、ぐっとかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。

### 簡単!重ね煮でお汁を作ろう!

まずは、汁物が簡単です。いつもより多めの野菜を準備して、味噌汁、コンソメスープなどをこの調理法で作ってみましょう。

<重ね煮を使った汁物の作り方>

- ① 具材を左図の順番に重ねて、弱火で20~30分コトコト煮ましょう。(蒸気が逃げないように、蓋はぴっちり閉めましょう)
- ② 野菜が煮えたら水を加え、味を付けましょう。

### 具沢山の汁が5分で出来る!汁物の素の作り置き

重ね煮を作り、上記の①の段階で火を止めて、冷蔵庫に保存。食べる時に、水を加えて味付けすれば、5分で具沢山スープが作れます。



弱火でゆっくり20~30分  
コトコト煮ましょう

## おすすめ一品料理

### 重ね煮で、具沢山豚汁

<1人分> エネルギー:162kcal、たんぱく質:12.3g、塩分:1.5g  
野菜合計量:120g、食物繊維:4.6g



#### 材料(4人分)※作りやすい分量

豚薄切り肉	160g
人参	2/3本
大根	160g
ごぼう	60g
さつまいも	120g
長ねぎ	1本
しいたけ	4個
塩	少々
水	400ml
塩分77%カットのだしの素	1包
味噌	大さじ2

#### 作り方

- ①なべ底に塩をふる。
- ②しいたけ→薄切り  
長ねぎ→斜め切り  
さつまいも→皮付き1cmのいちよう切り
- ③具材を②の切った順番に重ね、水を少し入れて蓋をして弱火で20~30分煮る。
- ④③にAを加えて混ぜ、味噌を汁で溶いてから加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

すずらん薬局各店で  
販売中  
4g×15包入り  
259円(税別)

- ・この1品で1日の1/3の野菜がとれます。
- ・具沢山の野菜の旨味がギュッと詰まっています。

### 春菊とカリフラワーのサラダ

<1人分> エネルギー:192kcal、たんぱく質:3.8g、塩分:0.5g  
βカロテン:1812μg、ビタミンC:27mg



#### 材料(2人分)

春菊	80g
カリフラワー	3房
りんご	1/4個
ギリシャヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
スライスアーモンド	10g

#### 作り方

- ①春菊は茎と葉に分ける。茎は斜め薄切り、葉は3cm長さに切る。
- ②カリフラワーは薄くスライスする。
- ③りんごは、皮付きのまま薄切りにし、はちみつ(分量外)を混ぜた水に浸す。
- ④Aの材料をよく混ぜる。
- ⑤①、②、③を皿に盛り、スライスアーモンドを散らし、④をかける。

- ・春菊は緑黄色野菜の中でもトップクラスの栄養価があります。βカロテン、ビタミンC、鉄など多くの栄養をとることができます。
- ・カリフラワーは薄くスライスして生で食べると、カリッとした食感でアクセントになります。

このコーナーの  
担当栄養士  
認定栄養士C・S  
青山



# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
高宮店 上崎



## ～ヒートショックについて～

### ✔ ヒートショックとは

急激な温度変化によって血圧が乱高下し、その血圧変動によって起こる健康被害のことをヒートショックといいます。脳卒中や心筋梗塞が引き起こされることがあります。

### ✔ ヒートショックはどのような時に起こりやすい？

ヒートショックは冬場の入浴時など、気温が低い状態で肌の露出が多くなる状況で特に発生しやすくなります。入浴時の死亡者数は交通事故の数倍ともいわれており、さらに約7割が冬に発生しています。冷たい水や床に触れただけでも血圧は上昇してしまうので、入浴の少し前にシャワーでお湯を出して浴室と床を温めておくと効果的です。



#### ヒートショックの症状

- めまい・たちくらみ
- 意識がなくなる
- 吐き気・嘔吐
- 胸が痛くなる
- 頭痛

#### ヒートショックを起こしやすい方や状況

- 65歳以上
- 一番風呂
- 肥満
- 飲酒後の入浴
- 高血圧
- 食後の入浴
- 糖尿病
- 暖房設備がない
- 不整脈
- 早朝

#### 入浴中の事故を防ぐ対策

- 脱衣所、浴室や床を暖める
- 熱い風呂、長湯を避ける
- 食後すぐや飲酒後の入浴を避ける
- 入浴するときは家族に声をかける
- 入浴の前後に水分をしっかり摂る

### ✔ ヒートショックはお風呂以外でも起こる

ヒートショックは浴室以外でも温度差が大きくなるところで起こる可能性があります。特にトイレは暖房がない場合が多く、冬の夜中や早朝には温度差が開きやすいです。また、トイレでいきむことも血圧を上昇させる一因となります。洋式トイレであれば暖房便座や便座カバーを使うことで急な血圧上昇を防ぐことができます。

## いつでもご相談を / 訪問看護ステーションすずらん

あなたのご自宅に  
看護師が訪問します



利用者一人一人の思いに寄り添うケアをモットーに経験豊富な専門看護師が、看護・介護・医療を提供します。毎日安心して過ごして頂くために、24時間365日、緊急時に対応できる体制をとっています。

こんな悩みはありませんか？

- 退院が決まったが自宅での生活に不安が…
- 薬が多いし、飲み忘れてしまう
- 物忘れが多く、認知症が心配
- 足腰が弱ってよく転ぶ
- 認知症・がん・難病と診断された
- 床ずれの処置や医療機器を必要とする生活になる
- 介護がきつい・限界、どうすれば良いか…
- こころの悩みで不安がいっぱい

こんな事ができます

- ◆ ご病気の状況観察をします
- ◆ きちんと内服できるように支援します
- ◆ 日常生活の支援(食事・排泄・入浴・清拭など)
- ◆ リハビリテーション(関節可動域運動・マッサージなど)
- ◆ 終末期・看取りの看護・苦痛の緩和・家族支援
- ◆ 医療機器の管理・医療処置の実施と指導をします
- ◆ 介護の指導・介護サービスの紹介、休養の確保
- ◆ 精神科看護もできます

ご相談はお電話で



訪問看護ステーションすずらん

広島市南区西旭町10-5-104

TEL 082-236-9009



参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳  
をお持ちの方は  
ご持参ください

12月			1月		
<b>お薬相談会</b> 薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)					
12/7(土)	14:00~17:00		1/23(木)	9:00~18:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK
12/11(水)	13:00~15:00		1/24(金)	14:00~17:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
<b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。					
12/11(水)	14:00~16:30		1/24(金)	9:30~12:30	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制	吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK
12/19(木)	9:00~16:00		1/30(木)	9:30~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	予約制	袋町店	TEL:082-244-6467	予約制
<b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b> 両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。			<b>血圧心電図測定会</b> 		
12/19(木)	13:00~16:00		1/15(水)	13:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK	上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK
<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。					
12/16(月)~19(木)	9:00~16:00		1/16(木)	14:30~17:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
12/7(土)	14:00~17:00		1/30(木)	13:00~16:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制	庚午店	TEL:082-507-0201	予約制
12/12(木)	14:30~17:00				
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK			
<b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。					
12/11(水)	10:00~16:00		1/15(水)	9:00~17:30	
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK	竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
12/16(月)	9:00~16:00		1/23(木)	10:00~17:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK
<b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。			<b>ハンドケア講習会</b> ~手肌の水分量の測定、ハンドケア方法の紹介~		
12/13(金)~16(月)	9:00~17:00		1/15(水)~17(金)	10:00~16:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
12/18(水)	9:00~17:30		1/18(土)	14:00~17:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	本店	TEL:082-545-4711	予約制
<b>舌圧レベル測定会</b> 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。			1/23(木)~24(金) 10:00~16:00		
12/6(金)~13(金)	9:30~12:30		船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK			
12/19(木)	14:00~16:30				
船越店	TEL:082-821-3030	予約制			
<b>腸活</b> ~腸内環境と免疫力の関係、腸を整える食事のポイント~					
12/9(月)	14:00~15:00				
舟入南集会所 (舟入南4丁目1-55)	TEL:082-532-4193 (舟入店)	当日参加OK			

\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。  
\* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

※先月の『薬剤師のミニ情報』の担当は岡田でした。訂正してお詫び申し上げます。

**マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!**



申込方法は特設ページでも確認できます!



※医療機関・薬局によって受付時間が異なります。利用できる医療機関・薬局については、スタッフや各店舗のスタッフにお尋ねください。  
https://myna.go.jp/html/nokanchooryou\_top.html