



# 平茸

主な栄養素 (100g中)

エネルギー	20 kcal	ビタミンB1	0.40 mg
たんぱく質	3.3 g	ビタミンB2	0.40 mg
カリウム	340 mg	ビタミンD	0.3 μg
マグネシウム	15 mg	ナイアシン	10.7 mg
鉄	0.7 mg	食物繊維	2.6 g
亜鉛	1.0 mg		

【調理の秘訣】  
かさが肉厚で張り艶があり、軸がしっかりして太さが均一なものが良質です。淡泊で上品な味を持ち、香りも穏やかなので、どんな料理にも合う優れたもの。いろいろな調理法で楽しんでください。

【栄養と働き】  
平茸は、ヒラタケ科ヒラタケ属のきのこで、名前のとおり平べったいかさが特徴です。現在流通している平茸のほとんどは菌床栽培なので旬を感じにくいかもしれませんが、天然のものは晩秋から冬の寒い時期に広葉樹の切り株などに群生します。そのため「寒茸」とも呼ばれ、あわびにもたとえられる風味を持つといわれます。欧米では形が牡蠣に似ていることから「オイスターマッシュルーム」の名で親しまれています。  
栄養面での特徴は、多糖類の食物繊維の一種であるβ-グルカンが多く含まれていること。β-グルカンは、免疫力を向上させて細菌やウイルスに対する抵抗力をつけ、がんや生活習慣病の予防に効果が期待されている成分です。また、エネルギー代謝をサポートするビタミンB1・B2、ナイアシン、パントテン酸などのビタミン類が特に豊富で、鉄や亜鉛などのミネラルも含まれます。  
低カロリーなきのこで、ビタミンやミネラルをたっぷり摂り入れましょう。

【栄養と働き】  
低カロリー …… 肥満予防  
腸内環境を整える …… 便秘の予防改善  
免疫力の活性化 …… アレルギーマシ



# 鱒

主な栄養素 (100g中) (生を表記)

エネルギー	113 kcal	ビタミンB2	0.14 mg
たんぱく質	14.1 g	ビタミンB12	1.7 μg
脂質	5.7 g	ビタミンD	2.0 μg
カリウム	250 mg	ビタミンE	2.2 mg
亜鉛	0.6 mg	ナイアシン	3.0 mg
セレン	37 μg		

【調理の秘訣】  
淡白ながら旨みがギュッと詰まった魚です。鱗がないので調理しやすく、身離れがよいため食べやすいのが特徴。鍋料理をはじめ、煮物・焼物・揚物・干物など様々な調理に向いています。骨はやわらかいので、じっくり揚げれば骨ごと食べることができます。

【栄養と働き】  
「コレステロール値の低下 …… 高脂血症予防  
脳機能の活性化 …… 認知症予防  
抗酸化作用 …… 老化防止

ハタハタは、体長約20cmほどの小さな魚で、主に秋田県や北海道周辺、また兵庫県や鳥取県周辺で漁獲されています。特に秋田では県魚とされるほど親しまれており、「しよつづる鍋」など郷土料理には欠かせません。普段は水深200〜400m程の大陸棚砂泥地に生息し、冬になると産卵のため浅場に移動します。お腹に入っている卵は「ぶりこ」と呼ばれ、ねっとりした食感と濃厚な旨みが冬の風物詩として珍重されています。  
栄養面では、低カロリーで良質なたんぱく質やミネラルをバランスよく含んでいます。皮膚や粘膜の機能維持に役立つビタミンB2や抗酸化作用があるビタミンE、赤血球をつくるために欠かせないビタミンB12などビタミン類も豊富です。また、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAの含有量が多く、血中の中性脂肪の抑制や血液をサラサラにする効果があります。

【栄養と働き】  
低カロリー …… 肥満予防  
腸内環境を整える …… 便秘の予防改善  
免疫力の活性化 …… アレルギーマシ

旬 食材一覧

1月 2月

旬 魚介・海藻	鱒(はたはた) 注目!
旬 野菜・果実	水菜、小松菜、大根、白菜、蓮根(れんこん)、蕪(かぶ)、牛蒡(ごぼう)、芽キャベツ、里芋、山芋、菊芋、平茸 注目!
旬 果実	りんご、檸檬(れもん) 注目!、柚子(ゆず)

## 旬の食卓

睦月 & 如月 編

### ハタハタと平茸と春菊の天ぷら

材料(2〜3人分)

- 旬 ハタハタ …… 4〜6尾位
- 旬 平茸 …… 1パック(約100g)
- 旬 レモン …… 1/2〜1個
- 春菊 …… 2〜3本
- 卵 …… 1/2個
- 冷水 …… 1カップ(200ml)
- 薄力粉 …… 1カップ(約110g)
- 揚げ油 …… 適量
- 塩 …… 適量

作り方

- ハタハタは適量の塩(分量外)で揉みヌメリを水で洗い流す。
- 頭を落とし、背開きにして内臓をとる。背骨に沿って包丁の刃を入れ骨を外したら、キッチンペーパーなどで水気を拭き取っておく。
- 平茸は揚げやすい大きさに裂く。春菊は根元の硬い部分を切り落とし小分けにする。
- 衣を作る。溶いた卵に冷水を加えてよく混ぜる。さらに薄力粉を加え、菜箸でさつくりと混ぜる。※粉を入れたら混ぜすぎないこと。粉が多少残っていてもOK。
- 揚げ油を熱する。箸で油の中に衣を落とし、途中まで沈んですぐに浮き上がってくる程度が適温(170〜180℃位)。
- ハタハタ、平茸、春菊に衣をつけて揚げていく。衣がカリッとして、天ぷらから出る泡が小さくなったのでできあがり。揚がったら網に乗せ、油を切る。
- 皿に盛り付け、串切りにしたレモンと塩を添える。

【栄養と働き】  
免疫力の強化 …… かせ予防  
乳酸の分解 …… 疲労回復  
血管を強くする …… 動脈硬化症予防

レモンはヒマラヤ西部を原産地とし、日本には明治時代に伝わりました。国内では広島、愛媛、和歌山などでの生産が盛んです。自給率は1〜2割ほどで、流通の主流は外国産のものです。国内生産量は増加傾向にあります。

食品のビタミンCの量を示す際、「レモン何個分」と表現されることが多いように、ビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラス。強い抗酸化作用で免疫力を高めて風邪などの感染症を防ぐほか、血管を丈夫にして動脈硬化や高血圧などを予防します。他にも、コラーゲンの生成を活性化して肌を美しく整える効果も見逃せません。爽やかな酸味はクエン酸によるもので、疲労回復を促し、食欲増進にも有効です。また、皮に多く含まれる香り成分のリモネンは、ストレスを緩和するリラクゼーション効果があるとされ、香料やアロマなどに広く利用されています。

【調理の秘訣】  
皮を調理に直接使いたい場合に輸入レモンのワックスなど付着物が気になったら、適量の塩で全体を揉むようにこすって水洗いしましょう。浸透圧で汚れが落ち、色と香りもアップします。

主な栄養素 (100g中) (果汁を表記)

エネルギー	26 kcal	ビタミンC	50 mg
脂質	0.2 g	葉酸	19 μg
炭水化物	8.6 g		
カリウム	100 mg		
カルシウム	7 mg		
ビタミンE	0.1 mg		



# 檸檬

2025年1・2月号

職場の

健康  
だより

## 免疫カアップで冬の感染症対策

冬の寒い季節は、からだ冷えやすく体温が下がるため、免疫細胞の働きが低下し、免疫機能が下がります。そうしたことからインフルエンザや風邪などの感染症が心配になります。手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう！

### 免疫とは？

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃・排除し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。この免疫には2種類あります。

#### ■ 自然免疫

生まれながらに備わっている、からだ自然に反応する最初の免疫です。唾液や耳あか、皮膚、粘膜、くしゃみ、涙、腸内細菌なども自然免疫のひとつです。からだの中にウイルスや細菌が入ってくると、その侵入者（抗原）に攻撃をします。白血球の中のマクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞などの免疫細胞が主に活躍しています。



#### ■ 獲得免疫

同じ種類の侵入者（抗原）が再び体内に侵入すると、過去の感染の経験やワクチンの接種により免疫を記憶し、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。抗原を見分け、記憶することで、同じ抗原に出会った時に排除できる仕組みです。感染した際に症状を軽くしたり、感染を防ぐことができ、適応免疫とも呼ばれています。獲得免疫の免疫細胞は、主に白血球の中のT細胞やB細胞などのリンパ球です。

また、免疫システムには「全身免疫」と「粘膜免疫」があり、前者はリンパ中心のシステムで、後者は腸管をはじめとした独自のシステムとなっています。そのため、腸内環境も大変重要な要素の一つです。

### 免疫力を下げる原因

#### 冬の季節

体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がります。冬はからだ冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下することで免疫に関わる腸の動きもダウンします。また冬は空気が乾燥するため、自然免疫である鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。そのことでウイルスが活性化する“低温乾燥”と呼ばれる条件が揃い、免疫力が弱まります。



#### 加齢

加齢により免疫細胞は老化し、免疫機能が低下します。免疫力は20代をピークに、40代ではその半分まで低下すると言われています。

## 冬の生活の中で免疫カアップの工夫



### 乾燥させない

先ほど述べたとおり冬は空気が乾燥しやすいです。水分摂取やうがい、マスクの着用でのどを保湿しましょう。室内では加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

### からだをあたためる

衣服の工夫をしましょう。マフラーや手袋、腹巻などを使用すると冷えにくくなります。マフラーや手袋は、出かける前の室内で着用しましょう。またお風呂では、忙しいとシャワーだけになりやすいですが、ゆっくり湯船に浸かりましょう。その他、食べ物や飲み物でからだを中から温めましょう。

寒い季節や地域で採れるものなど

<b>野菜</b> たまねぎ、れんこん にんじん、ニラ、ごぼう しょうが、にんにく かぼちゃ など	<b>果物</b> りんご、みかん、もも ブルーベリー、さくらんぼ など
<b>肉・魚など</b> 鶏肉 赤身の魚、アサリ 卵 など	<b>その他</b> ゴマ、唐辛子、味噌 はちみつ、シナモン 黒豆、小豆 など

メニュー例

シチュー	味噌煮込うどん	鍋料理	シナモンティー
------	---------	-----	---------

### 腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。逆に悪玉菌はたんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えてきます。排便のリズムを整えるために、朝食を摂ることや早寝早起き、適度な運動も心がけましょう。また便意をもよおしても我慢してしまうと便秘に繋がりがやすいため、我慢せずトイレに行くことを心がけましょう。

### 適度な運動

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満予防にも繋がります。また筋肉は身体の熱生成を行うため体温を上昇させます。外に出て行うものだけでなく、家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるよう取り組みましょう。入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチなどを行うと効果的です。



### 偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活

免疫細胞や抗体は、タンパク質を中心にさまざまな物質から出来ており、バランスよく栄養素を取ることが大切です。さらに睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力低下を招きます。偏った食生活や睡眠不足は肥満に繋がりがやすくとされ、内臓脂肪型肥満は免疫老化を招くという研究結果も出ています。冬の時期はクリスマスやお正月などイベントが多いことや、寒さで活動量が減りやすくなる為太りやすい季節なので注意が必要です。



### ストレス

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、免疫力は低下します。過度なストレスを受けている人を対象にした研究では、そうでない人に比べて免疫物質の分泌が低下することが分かっています。

健康なからだづくりのために今日から始めよう!

体幹を鍛え、全身をシェイプアップしよう

第23回

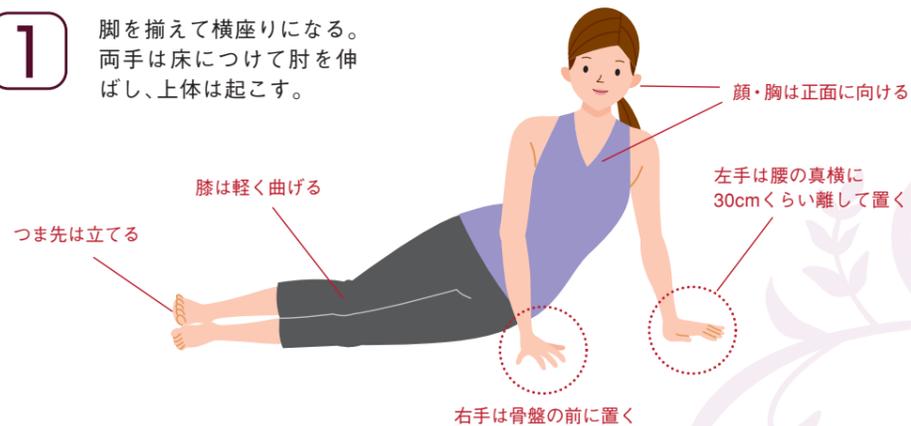
# 賢者のポーズ

Vasisthasana ヴァシツァ・アーサナ

「ヴァシツァ」は、インドで最も重要な聖典の一つとされる抒情詩『マハーバーラタ』に登場する七賢者の一人。これは偉大な賢人ヴァシツァに捧げられたポーズとされています。

片腕と片足で体を支える代表的なポーズです。腕力だけでなく、腹筋や背筋、下半身といった全身の力を使うことで、二の腕、肩まわり、ウエスト、太ももなどをバランスよく引き締める効果が期待できます。また、体の中心軸が真っ直ぐになるよう意識するため、体幹の強化にもつながります。

**1** 脚を揃えて横座りになる。両手は床につけて肘を伸ばし、上体は起こす。



**2** 右手を腰に当て、右脚は左脚をまたいで前に置く。ここでひと息吐く。

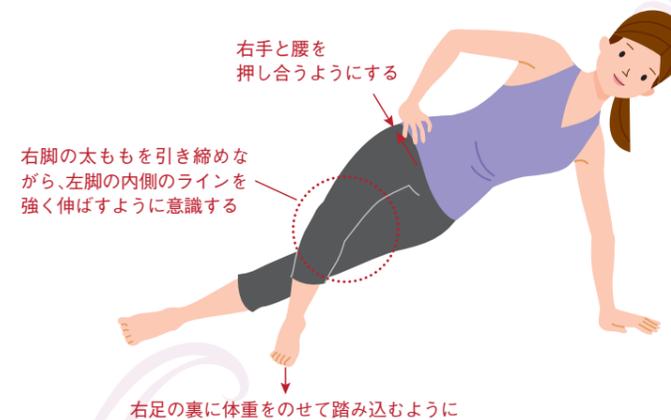


**効果**  
 全身の引き締め 体幹強化  
 集中力を高める 冷えの緩和  
 骨盤の歪み改善 など

## ヨガを行う際の注意

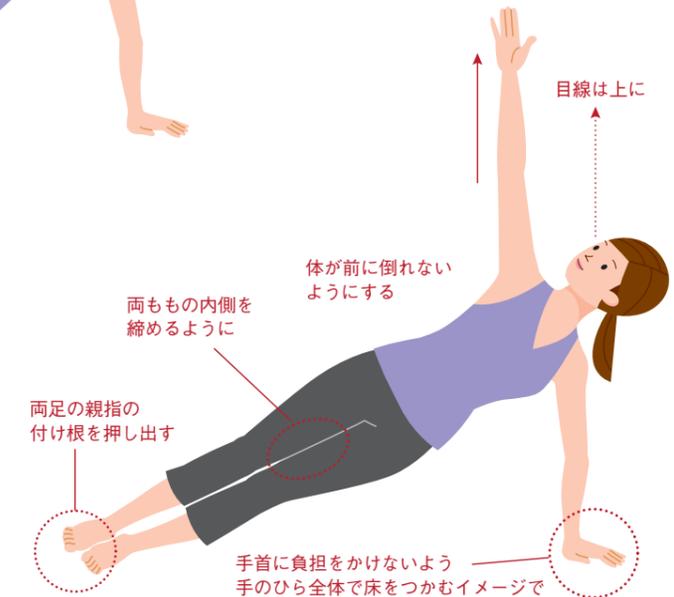
- ◆無理をせず、自分のペースで行いましょう
- ◆動作は勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう
- ◆呼吸と動作を合わせて行いましょう
- ◆ヨガの前後2時間は食事を控えましょう
- ◆ヨガの前後30分は入浴を避けましょう

**3** 息を吸いながら右脚に体重をかけ、体を天井に向かって引き上げる。



**POINT**  
 手首や肘、肩、腰に問題がある人は、無理に行わないでください。

**4** 息を吐きながら右脚を左脚にのせて揃え、体を一直線にする。息を吸いながら右手を上に向かって伸ばし、全身でバランスをとる。この状態で3呼吸。反対側も同様に行なう。



**EASY**  
 これもOK!



### 肘をつくともバランスがとりやすい

全ての姿勢を下側の腕の肘をついて行なうと、腹筋を使う感覚や体を真っ直ぐに保つ感覚がつかめ、バランスがとりやすくなります。慣れたら、肘を伸ばして挑戦してみてください。

## 事前に用意するもの

- ◆ヨガマット  
ない場合は厚手のバスタオルなどで代用できますが、転倒など十分ご注意ください。
- ◆運動のできる服装  
からだを締め付けず、動きやすいものを用意しましょう。