



# 栄養だより



# 2月



(株)ロワール R8・2月  
メディカルフード部



寒さが1年の中で最も厳しい2月。空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期でもあります。  
この時期は、体を温める食事を意識し、免疫力を落とさないことが大切です！  
寒い日が続きますが、バランスの良い食事で元気に冬を乗り切り、春に向けて体調を整えて  
いきましょう\(^o^)/

## おすすめの食材

おすすめは、根菜類（大根・人参・ごぼう）ねぎ・しょうがなどの体を温める食材。汁物や煮物にすると体の芯から温まり、消化にもやさしくなります。



## 冬の脱水症状に注意！

冬は汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくいため、知らないうちに水分不足（脱水症状）になりやす季節です。空気が乾燥しているため、呼吸や皮膚からも水分は失われています。こまめな水分補給をこころがけましょう！



## 野菜たっぷり生姜入り豚汁



## レシピ

豚バラ…20g  
大根…50g  
人参…20g  
ごぼう…15g  
サラダ油…大さじ1/2  
ほんだし…小さじ2/3  
味噌…おおさじ2と1/2  
青ネギ…適量  
根ショウガ…2かけ