

疲労回復&免疫力アップに☆ アスパラガスと鶏肉のコンソメ煮

調理時間8分



材料 (2人分)

- 鶏むね肉・・・100g
- アスパラガス・・・6本
- 水・・・200cc
- 固形コンソメ・・・3g (1/2個)
- しょうゆ・・・少量
- 塩・・・適量
- コショウ・・・適量

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 107kcal	たんぱく質	: 10.7g
塩分量	: 0.9g	炭水化物	: 2g
ビタミンC	: 6mg	脂質	: 5.7g
カリウム	: 235mg		

作り方

1



鶏肉は一口大にそぎ切りにし、アスパラガスは火が通りやすいように斜めに細く切っておく。

2



鍋に1の材料を入れて、火にかける(弱火)。軽く炒め、鶏肉に少し火が通ったところで水と固形コンソメを入れて煮る。

3



具材がしんなりし煮詰まってきたら、しょうゆ・塩・コショウで味を調べてできあがり。



アスパラガス

アスパラギン酸というアミノ酸を多く含むのが特徴です。このアスパラギン酸は疲労回復に効果があるといわれています。合わせてカリウムやマグネシウムを補給するとより効果的です。さらにビタミンCやβ-カロテンも含まれるので、たんぱく質と一緒に摂ると免疫力アップが期待できます☆

ビタミン vitamin

五大栄養素のひとつであるビタミンは血管や粘膜、骨、皮膚などの健康を保つ役割を持ち、身体の機能をはたらかせている栄養素です。**毎日の食事から一定の量を摂ることが大切です。**ビタミンは大きく分けて脂溶性（水に溶けにくく油に溶けやすい性質）と水溶性（水に溶けやすく、油に溶けない性質）の2種類のビタミンに分けられます。ビタミンの種類はたくさんありますが、ここではそのうち**風邪予防**の効果があるビタミンについて紹介します。

皮膚・粘膜を保つ
脂肪の代謝を促す

皮膚・粘膜を保つ

免疫力を高める

ビタミンB2（水溶性）

- ・レバー（豚>牛>鶏）
- ・納豆 
- ・干しいたけ 
- ・うなぎ  など

ビタミンA（脂溶性）

- ・レバー（鶏>豚>牛）
- ・うなぎ 
- ・人参 
- ・焼きのり  など

ビタミンC（水溶性）

- ・アセロラ果汁
- ・グアバ 
- ・ブロッコリー 
- ・オレンジ  など



光に弱い

野菜であればなるべく光に当たった時間が短いものを選ぶと良いです

加熱しても壊れにくい

脂溶性なので、脂と相性が良く、炒め物や揚げ物にすると吸収率が上がります

汗や尿と一緒に排泄される

るので、なるべく毎食取り入れるようにしましょう

その他、ビタミン以外にも風邪予防に効果のあるミネラルがあります。そのミネラルは・・・亜鉛です。ビタミンと合わせて摂るとより効果的です。

亜鉛：たんぱく質の合成にかかわる

多く含まれる食品：牡蠣

和牛かた赤肉

ほたて貝など



★1日の推奨量★

	ビタミンB2	ビタミンA	ビタミンC	鉄	亜鉛
成人男性	1.5mg	850 μ gRE	100mg	7mg	12mg
成人女性	1.2mg	700 μ gRE	100mg	11mg(月経あり) 6mg(月経なし)	9mg

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。