



## 実は栄養豊富・・・！『白菜』



11～2月に旬を迎える**白菜**。淡白でクセのない味は和洋中を問わず様々なジャンルの料理で使いやすく、また肉や魚などの具材とも相性がよい「**万能野菜**」です。白菜の**95%**は水分ですが、残りの**5%**には私たちが寒い冬を乗り切るために**重要な栄養素**が含まれています。

### ○白菜に含まれる栄養素○

#### ビタミンC

抗酸化作用があり  
**風邪予防**や**美肌効果**が期待できます

#### 葉酸

**赤血球**を作ったり、動脈硬化の原因物質を減らす働きがあります

#### ビタミンK

カルシウムの吸収を促進し**骨を健康**に保ちます

#### カリウム

摂り過ぎた食塩を排泄し、**高血圧**を**予防**します

### ～白菜のラザニア風～



#### 材料（4人分）

白菜（葉）…1/4玉分  
お好みの挽肉…150g  
玉ねぎ…小1玉  
にんにく…1片  
オリーブ油…大さじ1  
カットトマト缶…1缶  
ケチャップ…大さじ2  
A- ウスターソース…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
コンソメ…小さじ1  
塩コショウ…少々  
チーズ…お好みの量

#### 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、ラップをし電子レンジで加熱する（目安：500w3分）。
- ②にんにく、玉ねぎはみじん切りする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- ④香りが立ってきたら中火にし挽肉、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤Aを入れ10分ほど煮込み、塩コショウで味を整える。
- ⑥耐熱皿に白菜→⑤→チーズの順に重ねる。それを2～3回繰り返す。
- ⑦230度に予熱したオーブンで10分焼く。

## 【口腔ケアでインフルエンザ予防！】

口の中が不潔な状態だと、プラーク（歯垢）がたまり、細菌が増殖してしまいます。その細菌が出す酵素によって、口の中の粘膜がやられてしまい、インフルエンザにかかりやすい状態になります。

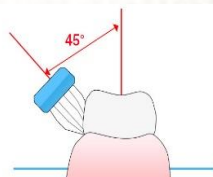
毎日の「**歯磨き**」は大切です。食後は口腔内最近が増殖しやすい環境になるため、できれば毎食後に歯磨きをしましょう！

### 【歯磨きのポイント】

歯ブラシの毛先が歯の隅々にピタッと当たっていることを確認し、歯を1本ずつ磨くイメージで、優しい力で細かく動かします。



鉛筆と同じように持ちます。この持ち方で動きや力加減の調整が簡単にできるようになります。



歯と歯茎の境目に、歯に対して**45°**の角度で歯ブラシの毛先をあてます。