

# キンカンのはちみつ煮



キンカン	20個
はちみつ	15g程度 (好みで調整)

## 作り方

- ① キンカンを鍋に入れ、ひたひたの水を加え弱火で煮る。沸騰したら、お湯を捨て、新たに水を入れ、はちみつを加えて弱火で煮込む。
- ② お皿に盛りつける。

### ☆栄養量 (キンカン4個あたり)

エネルギー	86	kcal	タンパク質	0.5	g	塩分	0	g
-------	----	------	-------	-----	---	----	---	---

## MEMO

インフルエンザなど、風邪の原因の大部分はウイルスによるものです。普段から十分な休養や栄養バランスのとれた食事、適度な運動などで免疫力を高めていると、例えば、ウイルスが体内に入っても発症しなかったり、軽傷で済むことも。そこで今回は、免疫力アップのための食事ポイントをお話します。

シニア世代は一般的に食が細くなったり、偏食になりがちです。タンパク質不足やエネルギー不足などから、栄養障害がおこらないように注意が必要です。

免疫をつけるためには、「3食を欠かさず、体重を維持する」ことを第一に心掛けましょう。栄養面ではタンパク質、ビタミン、ミネラル、そして水分がポイント。体調が優れない時には、おかず優先で水分不足（食事以外で1日に湯のみ7～10杯が目安）に気をつけましょう。

また、心の健康と食事は密接につながっています。家族や友人と一緒に楽しく食卓を囲んだり、美しいお花で彩りを添えたりするのもすてきですね。風邪に負けない体づくりに、楽しく取り組みましょう。

今回、ご紹介するレシピには旬の「キンカン」を使用しました。皮ごと食べるため、ビタミンCなど栄養もたっぷりとれ、のどが痛い時など風邪予防薬として効果があり、はちみつの優しい甘さに癒やされます。