

## 第7回 食事で免疫力を高めましょう

### ○免疫とは？○

◇ウイルスや細菌などの異物から体を守る仕組みのこと

免疫力を上げるには・・・

- ・生活習慣を整える：食事、睡眠、運動は免疫力 up の基本！
- ・腸内環境を良くする：腸内には最も多くの免疫細胞が集まる
- ・体温を上げる：体を温めて血流を良くする

### ○元気な体を保つためには○

#### 1日3食きちんと食べましょう

必要な栄養を確保するために3食食べましょう



朝食

昼食

夕食

**ビタミンA**・・・皮膚や粘膜を健康に保ち、粘膜の乾燥や細菌感染を防ぐ  
視覚反応を正常に保つ  
多く含む食品：緑黄色野菜、レバー、うなぎ等



★脂溶性ビタミン★油と一緒に摂ると吸収率up!

**ビタミンC**・・・強い抗酸化作用がある  
ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを助ける  
多く含む食品：果物、キャベツ、小松菜、ブロッコリー等

喫煙・アルコール摂取で消費量増加  
ストレスでも失われやすい



### バランスの良い食事をとりましょう

主食・主菜・副菜そろえて食べましょう



ご飯  
パン  
麺類

主食

主菜

野菜  
海藻  
きのこ  
蒟蒻

肉  
魚  
卵  
大豆製品

**主食**：炭水化物を多く含み、エネルギー源となる

**主菜**：たんぱく質を多く含み、血液や筋肉を作る

**副菜**：ビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整える

**ビタミンD**・・・骨を強くする、免疫細胞を活性化させる  
多く含む食品：鯖・鮭・イワシ・干し椎茸等



★日光に当たることで体内で作られるビタミン★

**ビタミンB6**・・・たんぱく質を体の組織に作り変える過程をサポートし、  
丈夫な皮膚や粘膜を作り外敵の侵入を防ぐ  
多く含む食品：玄米、鶏むね肉、カツオ、にんにく等



**乳酸菌**・・・腸内環境を整えることで免疫細胞が活性化され、  
免疫調整機能も効率よく働く  
多く含む食品：ヨーグルト、チーズ、キムチ等



## おすすめレシピ

### ～豆腐とにらのお焼き～

<材料 (2人分)>

- ・木綿豆腐 200g (1/2丁)
- ・にら 40g
- ・大根 60g
- ・卵 1/2個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩 少々
- ・ポン酢 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2

<作り方>

- ① 豆腐は水切りしておく。にらは2cm程に刻み、大根はすりおろして軽く水を切る。
- ② ボウルに豆腐・にら・卵・小麦粉・塩を入れてよくこね、6つに分けて丸や小判型にする。
- ③ フライパンを中火で熱しサラダ油を引き、②に軽く焼き色を付け蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り付け、大根おろしとポン酢をかける。



たんぱく質が多い豆腐とにらで作るお焼きです。豆腐に含まれる大豆イソフラボンには抗酸化作用もあります。

### ～人参ポタージュ～

<材料 (2人分)>

- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 60g
- ・バター 5g
- ・水 200ml
- ・コンソメ 2g
- ・牛乳 200ml
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① 人参は皮をむき、5mm程の半月切り、玉ねぎは5mm程の薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて中火で①を炒め、水・コンソメを入れて人参が柔らかくなるまで約5分程煮込み、ハンドブレンダーやミキサーにかけてなめらかにする。(熱いので火傷に注意)
- ③ ②に牛乳を入れ、沸騰直前まで加熱し、塩・胡椒で味を調え、スープカップに盛り付ける。



ビタミンAを多く含む人参をバターで炒めることで吸収up!  
牛乳が苦手な方は豆乳にしてもおいしくいただけます。

### ～和風コールスロー～

<材料 (2人分)>

- ・キャベツ 100g
- ・小松菜 100g
- ・いりごま 2g
- ・かつお節 少々
- ★塩麴 小さじ2
- ★プレーンヨーグルト 大さじ1
- ★オリーブオイル 小さじ1
- ★酢 小さじ1

<作り方>

- ① キャベツは2cmの角切り、小松菜は3cm程のざく切りにする。ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、冷水に上げて水を切る。
- ② ★を混ぜ合わせて、①と和える。
- ③ ②を器に盛り付け、炒りごまとかつお節をかける。



レンジ加熱のためビタミンCの流出を最小限に抑えることができます。  
発酵食品の塩麴とヨーグルトでさっぱりと食べられます。腸内環境改善にも。