

免疫力を維持しよう！

気温差が激しいこの時期は、免疫力が落ちやすく体調を崩しやすいです。
毎日の食事で、免疫細胞が元気に働けるよう、維持していきましょう！



★腸内環境を整える

①腸内細菌を増やす

腸内細菌を含む食品を摂る。 ➔ 発酵食品



キムチ

納豆

ヨーグルト

塩麹

みそ

腸内細菌はとどまっておくことができないため、
毎日少しずつ摂るようにしましょう！



②腸内細菌を育てる

腸内細菌のエサとなるものを摂る。

➔ オリゴ糖、食物繊維、難消化性デキストリン、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)



オリゴ糖を含む食品

きな粉

ごぼう

玉ねぎ

納豆

はちみつ

にんにく

バナナ

★たんぱく質を十分に摂る

たんぱく質は、免疫細胞や抗体の材料となり、それらを活性化させる働きがあります。
良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食摂るようにしましょう。

★抗酸化作用のある食品を取り入れる

活性酸素の発生やはたらきを抑制し、体が酸化するのを防ぎます。

黄・オレンジ

美肌・粘膜や皮膚の健康を保つ



赤・紫

強い抗酸化作用・疲労回復



緑

生活習慣病予防・がん予防



白

抗がん作用・殺菌作用



★朝食を食べる

朝食を食べると、胃や腸の動きが活発になり、排便のリズムが整います。
また、体温を上昇させる働きもあるので、冷え予防に役立ちます。

抗酸化作用・整腸作用のある食材を 使って免疫力UP!



ブロッコリーとかぼちゃのサラダ (副菜 1つ)

材料(2人分)

- ・ブロッコリー……………80g
- ・かぼちゃ……………80g

- A
- 無糖ヨーグルト……40g
 - マヨネーズ……大さじ1/2
 - はちみつ……小さじ1/2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯も短冊切りにし、レンジで600W 3分加熱。
- ② かぼちゃは、一口大に切りボウルに入れ、ラップをして600W 4分加熱。硬そうなら、追加で加熱する。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。ブロッコリーとかぼちゃの粗熱が取れたら、ボウルに加え、和える。

<1人分>エネルギー116kcal たんぱく質 3.8g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 0.1g

にんじんポタージュ (副菜 1.5つ)

材料(2人分)

- ・にんじん……………140g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・無調整豆乳……………100ml
- ・水……………200ml
- ・コンソメ顆粒……………小さじ1
- ・オリーブオイル……小さじ1/2

★お好みで

- こしょう・パセリ……………少々

作り方

- ① にんじんは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。にんじんを加え、全体に油が回ったら、水を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーで②が滑らかになるまで混ぜる。
- ④ 鍋に戻し、豆乳とコンソメを加える。煮立たせないように気をつけながら温める。
- ⑤ 器に注ぎ、お好みでこしょう、パセリを振る。

<1人分>エネルギー76kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.6g 炭水化物 12.3g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 0.6g

鶏肉の甘酢みそ炒め (主菜 3つ、副菜 0.5つ)

材料(2人分)

- ・鶏もも肉……………160g
- ・ピーマン……………50g
- ・しめじ……………1/2パック

- A
- しょうゆ……………小さじ1/2
 - 酒……………小さじ1/2

- B
- みそ……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は、脂肪を取り除き、食べやすい大きさにそぎ切りにする。Aを揉みこみ、下味をつける。ピーマンは1口大の乱切りにする。しめじは石づきを取り除く。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1をひき、ピーマンを炒める。火が通ったら一旦皿にあげる。
- ③ フライパンで鶏肉を焼く。両面がこんがりしてきたら、しめじを加え、軽く炒める。
- ④ ピーマンをフライパンに戻し、Bを加え、全体に味をからめる。

<1人分>エネルギー225kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.5g 炭水化物 7.5g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.2g

詳しく知りたい方は、中央保健センター 栄養士まで(☎0897-52-1215)