

コロナウイルスに感染しないために、

免疫力を高めるためには??

以下の6つが特に大切だと考いわれているようです。

- 1.睡眠の質を高める
- 2.ストレス解消、笑いを取り入れる
- 3.体を冷やさない、温める
- 4.適度に体を動かす
- 5.1日3食バランスの良い食事を心掛ける
- 6.腸内環境を整える

そこで今月は免疫力を高める食事についてお話します！！



～毎日の食事で免疫力を高めましょう～

免疫力アップの土台となるのは、なんといっても**栄養バランスのいい食事**

また、**体温上昇・腸内環境改善・抗酸化**といった働きを持つ食材を取り入れるとよいと考えられています。

①**栄養バランスを整えるには？**

②**体温アップと免疫力**

③**腸内環境を整えて免疫力アップ？！**

④**抗酸化物質で免疫力アップ？！**

の4部構成でお届けします♪

① **栄養バランスを整えるには？**

ポイントは次の3つがそろっていることです。

◆ **主食（炭水化物）**…ご飯など→体に必要な「エネルギーになるもの」

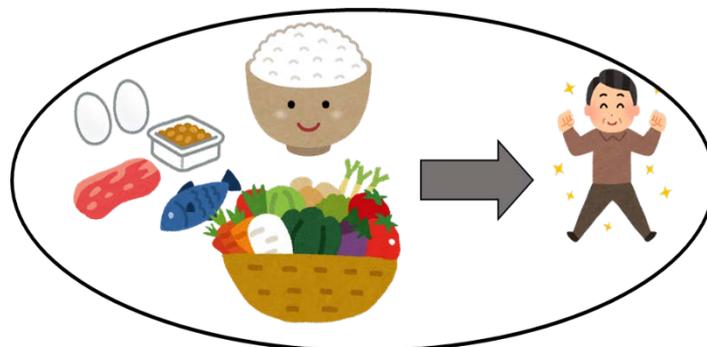
◆ **主菜（たんぱく質）**…肉、魚、卵、大豆製品など→「体を作るもの」

◆ **副菜（ビタミンやミネラル類）**…サラダ、煮物など→「体の調子を整えるもの」



和食の基本と言われている、**一汁三菜**はまさに理想の食事です！

主食、汁物、主菜1品、副菜2品をそろえることで、栄養バランスの良い食事になります。



具体的な献立の組み合わせ方は、

厚生労働省と農林水産省が作成した『**食事バランスガイド**』も参考にしてみてください。

② 体温アップと免疫力

なぜ体を温めるのでしょうか。

体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。

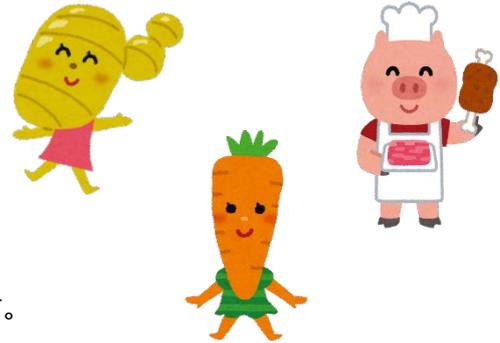
体温を適切な温度に保つことは免疫力をキープする上で重要です。

実は、食事でも体を温めることはできます！

「玄米」「魚介類」「生姜」や「根菜」そしてビタミンを含む「豚肉」が体を温める食材だと言われています。

また、鍋や蒸し料理など温かい食事を摂り、体を温めることも効果的です。

食事のほか軽いストレッチや散歩など無理のない範囲で楽しみながら体を動かしてみるのも効果があります！



③ 腸内環境を整えて免疫力アップ？！

免疫力を高めるポイントの一つに、

腸内環境を整えることがあげられます！！



ヒトの免疫細胞の約6～7割は、腸の中で生きています。

この免疫細胞は、口から入ってきた病原体である細菌やウイル

スの働きを食い止めてくれます。腸内の免疫細胞は、良質な腸

内細菌(善玉菌)によって強くなります。

腸内細菌の働きを良くし、免疫細胞の活性化につながれば、

免疫力を高めることになります。



**乳酸菌で腸内環境を整える！
毎日とるのがおすすめ！**

ヨーグルト、納豆、味噌、ぬかづけ

**乳酸菌のエサとなるオリゴ糖！
腸内の善玉菌を増やす！
糖の一種なのでとりすぎは注意！**

きなこ、いんげん、ごぼう、玉ねぎ
はちみつ、バナナ、にんにく

**腸内の善玉菌のエサになる
水溶性食物繊維で
腸を健康に！！**

キャベツ、おくら、ほうれん草、りんご

④ 抗酸化物質で免疫カアップ?!

私たちのからだでは、日常生活の様々なストレスにより、

体内には活性酸素というものが発生します。

活性酸素は微量であれば、からだに良い働きをしますが、

たくさんつくられると有害な物質を作り出し、

動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

この活性酸素の発生防止や除去に役立つのが**抗酸化物質**です。

抗酸化物質は、体内の酵素のほかに、

ビタミンA・C・E、フィトケミカル※があります。

※フィトケミカルは、

β-カロテン・ポリフェノール・含硫化合物などのことです。



ビタミンA・β-カロテン 油で吸収率UP!!

レバー
卵黄
バター、マーガリン
トマト、大葉、アスパラガス
にんじん、かぼちゃ、モロヘイヤ
その他緑黄色野菜

ビタミンC 水に溶けやすく熱に弱い!

いちご、オレンジなど果物類
ピーマン類、ブロッコリー
菜の花、にがうり
きゅうり、キャベツ
じゃがいも
その他野菜類

ビタミンE 他の抗酸化物質と一緒に!

植物油
アーモンド
ツナオイル漬け缶詰

ポリフェノール

大豆(イソフラボン)
ショウガ(ショウガオール)
ごぼう(クロロゲン酸)

カロテノイド

鮭(アスタキサンチン)
トマト、すいか(リコピン)
緑黄色野菜(ルテイン)

含硫化合物

玉ねぎ、にんにく(硫化アリル)
ブロッコリー(スルフォラファン)
キャベツ(イソチオシアネート)

それでは次のページからレシピを紹介します!!

栄養満点サバそぼろ丼

 15分

～旬のアスパラガスと香り高い新ごぼうを使って～

旬のアスパラガスはβ-カロテンが、
新ごぼうは香りが高く食物繊維やポリフェノールが豊富です。
良質な脂質とたんぱく質を兼ね備えているサバ缶と
体温UPの生姜も入れて
簡単栄養満点レシピ♪

材料(2人分)

ごはん 150g×2膳
*サバみそ煮缶 2缶
グリーンアスパラガス 5本(1束)
ごぼう 60g(3分の1本)
スイートコーン缶 65g(約3分の2缶)
油 3g
ショウガチューブ 1g(2cm)
*サバみそ煮缶2缶は
サバ水煮缶2缶+みそ小さじ1+砂糖小さじ2でもOK!!



抗酸化
免疫UP!



作り方

※温かいごはんを用意してください。

- ①アスパラガスは洗って軸の下部のかたい部分を切り落とす。
- ②アスパラガスの軸の部分の皮をピーラーで薄くむき、約1cmの厚さで斜めに切る。
- ③ごぼうは、たわしなどでこすり洗いし、斜め薄切りにして水にさっとさらし600wで1分30秒レンジで加熱する。(このひと手間でポリフェノールの作用が2倍に!!)
- ④フライパンに油をしき、②、③、水切りしたコーン、汁をきったサバの味噌煮の順にくわえて軽く崩しながら炒める。※水煮を使う場合はこのタイミングで調味料をいれる。
- ⑤全体に火が通れば、火を止め、④におろししょうがをいれ、混ぜ合わせる。温かいご飯にのせれば完成!!

栄養価など(1人分)

エネルギー	734kcal
たんぱく質	37.1g
脂質	28.7g
炭水化物	80.2g
食塩	2.3g
β-カロテン	155μg
ビタミンC	8mg
ビタミンE	4.7mg

春キャベツの味噌鍋

 15分

～旬の春キャベツを味噌でおいしく～

味噌で乳酸菌をおいしく摂取♪
食物繊維もたくさん摂取できるように工夫しました!
蓋をして煮るとつゆが蒸発せずに美味しく仕上がります!!
吹きこぼれには注意です!

材料(2人分)

豚バラ薄切り 70g
キャベツ 1/4玉
もやし 80g
もめん豆腐 60g
にんにく 3～4かけ
水 1L
酒 大さじ1・みりん 大さじ1・味噌 大さじ1.5・鶏がらスープ鶏小さじ1



乳酸菌・食物繊維
de
免疫UP!

作り方

- ①豚バラ薄切り肉→食べやすく切る。
- ②キャベツ→ざく切りにする。
- ③にんにく→薄切りにする。
- ④土鍋や鍋に、水1ℓ、鶏がらスープの素各小さじ2を煮立て、キャベツ、にんにくを入れて煮る。
- ⑤キャベツが柔らかく煮えたら、豚バラ薄切り肉を加え、火が通ったら味噌を溶き入れ、もやしを加え、ひと煮立ちしたら味をみて出来上がり!

栄養価など(1人分)

エネルギー	384kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	29.8g
炭水化物	31.3g
食塩相当量	4.3g
水溶性食物繊維	2.0g

旬鰹のんにくステーキ

～おいしい旬の鰹を使って～



材料(2人分)

かつお	140g
ごま油	小さじ4
にんにく	1片分
片栗粉	小さじ4
濃口しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
青ねぎ	適量

今がおいしい旬のかつおは栄養価も高いです！
にんにくで体を温めながら腸内環境を整える一品★
今日のメインにどうぞ♡



体温UP
&
腸内環境改善！



作り方 ニンニクの香りを控えめにしたい場合は 薄切りよりざく切りに！！

- ①かつおは1.5cm厚さのそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらにんにくを取り出す。
- ③鰹に片栗粉を薄くまぶして②のフライパンに入れ、強火でさっと両面焼く。
- ④しょうゆとみりんを加えて煮絡め、器に盛りつけて②で焼いたにんにくをのせる。
- ⑤青ねぎを刻んで中心に盛り付ける。

栄養価など(1人分)

エネルギー	246kcal
タンパク質	20.1g
脂質	8.5g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	1.8g
水溶性食物繊維	0.5g

簡単★免疫力UP！切り干し大根サラダ

～栄養価の高い切り干し大根と抗酸化作用のある人参を使って～

15分



保存が効き栄養価も高い、乾物の切り干し大根を使用しました！
抗酸化力のあるβ-カロテンの豊富な人参も入れて免疫力アップを目指しました♪
今夜の副菜の一品にいかがでしょうか♡

材料(2人分)

切り干し大根	8g
人参	10g
しお昆布	10g
ポン酢	大さじ1
さとう	小さじ1
ごま	1g

豊富な食物繊維と
β-カロテンで
免疫力UP！！



栄養価など(1人分)

エネルギー	71kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.7g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	6.0g

作り方

- ①切り干し大根はお湯又は水で戻す。(ぬるま湯なら10分程度で大丈夫です)
- ②人参、きゅうりを千切りにし、軽く塩を振っておく。
人参ときゅうりは切り干し大根の太さに合わせるように切ると食べやすいです。
- ③切り干し大根と人参ときゅうりの水気を絞り、器にいれる。塩こんぶとポン酢、さとうを投入しよく混ぜる。
仕上げにごまも入れて混ぜればできあがり！

今回の5月号では、“免疫力を高める”をテーマに配信させていただきました！

ぜひこのレシピを参考に作ってみてください♪

次月は“骨粗鬆症とは”をテーマに、お家でできる運動も紹介します！