



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-2

— 麻生病院栄養科 —



ヘルスケア
シリーズ

コロナに負けるな！ 免疫力をUPしよう!!



免疫力とは、人間の体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃することで自分の体を正常に保つ力のことを言います。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。



免疫力を高めるポイント



■良質なたんぱく質を摂ろう！■

食事で摂ったたんぱく質は消化されてアミノ酸となり、体内で組織を組み立てる際の材料となります。たんぱく質は身体を構成する組織になるだけでなく、敵と戦う武器の材料にもなるのです。不足すると、筋肉量が減少し、体温低下、免疫力低下に繋がります。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれており、良質なたんぱく質の摂取は食生活の上で欠かせません。

■ビタミンAを効率的に摂ろう！■

緑黄色野菜を代表とする野菜といえば人参ですが、人参にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAとして働き、皮膚・粘膜を丈夫にすることで免疫力を高めてくれます。皮膚や粘膜は、ウイルスから体を守ってくれる大切な役割を果たしています。

■抗酸化作用のある栄養素を摂ろう！■

抗酸化作用とは、細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きのことです。ビタミンAやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、「ビタミンACE（エース）」と呼ばれています。一緒に摂ることでお互いの抗酸化作用を助け合います。

- ・ ご飯
- ・ 豚肉のオーロラピカタ
- ・ 蓮根ペペロンチーノ
- ・ レタスとコールスロー

美味しい レシピ

豚肉のオーロラピカタ



担当者
より
ひとこと

【材料 2人分】

豚肩ロース肉	50g×2枚
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1弱
卵	30g
牛乳	小さじ1/2
人参	30g
粉チーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱
バター	3g
ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肩ロース肉に塩・こしょうをふっておく。
- ②人参はすりおろしておく。
- ③調味料Aは合わせてソースを作っておく。
- ④ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。そこへ牛乳、②の人参、粉チーズを入れてダマにならないように混ぜる。
- ⑤①の豚肩ロース肉に小麦粉をまぶし、④を絡める。
- ⑥フライパンを熱しサラダ油とバターを入れ、バターが溶けたら⑤を弱めの中火で焼く。焼き色がついてきたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑦器に⑥の豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

レシピの栄養価 (1人分)

● 豚肉のオーロラピカタ
エネルギー・・・219kcal たんぱく質・・・12.1g
脂質・・・・・・15.7g 塩分・・・・・・1.3g

皆さんが笑顔になれるような
美味しいお食事を目指します♪



社会福祉法人 麻生病院
食生活部 麻生病院



免疫力を高めると感染症や様々な病気から身体を守ることができます。バランスの良い食事はもちろんですが、今回は特に免疫力を高める良質なたんぱく質やビタミンAを豊富に含んだ食材を使用したレシピです。ぜひお試しください♪