



～贈り物～ 麻生便

2021-12

ヘルスケア

麻生北見病院
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。

本日のメニューは免疫を高める食材が豊富です！

■腸内環境を整える■

免疫細胞は70%以上が腸の中に生息しているため、腸の環境を改善し、その働きを活性にすることが大切です。腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を意識して摂ることが効果的です。



■抗酸化作用のある栄養素を摂る■

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。ビタミン類にこの作用があります。果物やブロッコリー、パプリカ、じゃが芋にはビタミンCが豊富です。



■身体を温める■

身体を温める効果がある食材としてよく知られているのが生姜です。生姜に含まれる「ショウガオール」は心臓から血液を出す拍出量を増加させ、胃腸付近の血流を良くし、身体を芯から温めます。「ジンゲロール」は白血球を増やし免疫機能を活性化させます。



■良質なたんぱく質を摂る■

たんぱく質は、免疫細胞を生成します。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ます。バランスよく摂りましょう。



生の生姜にはジンゲロール、加熱した生姜にはショウガオールが含まれます。

美味しいレシピ 生姜と油揚げの炊き込みご飯

【材料 2人分】

米	1合
昆布	適量
生姜(千切り)	20g
油揚げ(千切り)	24g
酒	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1と1/2
塩	少々
生姜(千切り)	適量
小ねぎ	適量

【作り方】

- ①米はといで水気を切っておく。
- ②炊飯器に米、昆布、生姜、油揚げ、調味料Aを入れ通常の水加減で炊く。
- ③炊きあがったら昆布を取り出す。
- ④ご飯を器に盛り付け、生姜と小ねぎを散らす。

生姜は、生と加熱したもので効果が異なるため、どちらの要素も取り入れたのが今回のレシピポイントです♪

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♪

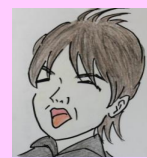
本日のメニュー (1人分)

- 生姜と油揚げの炊き込みご飯
- 鮭ムニエル牛蒡と茸のマリネソース
- じゃが芋ブロッコリーのマスタード炒め
- レタスとのりのサラダ

エネルギー	678Kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	18.2g
塩分	2.6g
ビタミンC	62mg
食物繊維	6.2g

免疫力アップ
10月19日

- ・生姜と油揚げの炊き込みご飯
- ・鮭ムニエル牛蒡と茸のマリネソース
- ・じゃが芋ブロッコリーのマスタード炒め
- ・レタスとのりのサラダ



担当者よりひとこと

体温が1度上がると血流が良くなり、免疫力は5倍になるといわれています。適度な運動も効果的ですが、食事で身体を温めることもできます。おすすめの食材は生姜です。生で食べる場合は、空気に触れると効果が減っていくので、切ったりすりおろしたりした後はなるべく早く食べましょう。