



# ～贈り物～ 麻生便

2021-13

## 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！

##### ■良質なたんぱく質を摂る■

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素です。たんぱく質の摂取不足は、十分な量や質の免疫細胞が作られないと共に、その働きも低下します。肉・魚・牛乳などの良質なたんぱく質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。



##### ■身体を温める■

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・玉葱・にんにくなどの香味野菜です。独特の香り成分であるアリシンは、強い抗酸化作用と抗ウイルス作用があり風邪予防に効果的です。



##### ■抗酸化作用のある栄養素を摂る■

抗酸化作用とは、細胞や細胞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。ビタミン類はこの作用があります。果物やブロッコリー、パプリカはビタミンCが豊富です。



##### ■疲労回復を促す■

疲労がたまると、免疫力が低下します。代謝を促進し、疲労回復効果のあるビタミンB1やB2を摂取しましょう。肉・魚・きのこに多く含まれています。



特にブロッコリーは…  
ビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富で免疫力UPにとても効果的な食材です！

### 美味しいレシピ 鮭とブロッコリーのクリームパスタ

#### 【材料 2人分】

スパゲティ	160g	小麦粉	大さじ1
鮭	60g	牛乳	160cc
塩	適量	鶏ガラスープ	30cc
白ワイン	小さじ1/2弱	生クリーム	10cc
しめじ	20g	顆粒コンソメ	小さじ1/2
ブロッコリー	80g	塩こしょう	適量
にんにく(みじん切り)	1g	パルメザンチーズ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2	黒こしょう	適量
バター	8g		

#### 【作り方】

- ①お湯に塩(分量外)を適量加えてスパゲティを茹でる。鮭は一口大に切り、塩・白ワインをふっておく。ブロッコリーは小房に切り分け固めに茹で、しめじはほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル・バターを入れ、にんにくを加え香りが立ったら鮭・しめじ・ブロッコリーを入れて全体に火が通るまで加熱し、小麦粉を加える。
- ③小麦粉が全体に馴染んだらAを加え、とろみがつくまで中火で加熱する。
- ④顆粒コンソメ・塩こしょう、パスタを加えて全体に味が馴染んだらお皿に盛り付け、パルメザンチーズ・黒こしょうをふる。

#### 本日のメニュー (1人分)

- 鮭とブロッコリーのクリームパスタ
- コンソメスープ
- コーンサラダ
- アセロラゼリー

エネルギー	645Kcal	ビタミンC	107mg
たんぱく質	25.3g	食物繊維	6.0g
脂質	15.9g		
塩分	1.8g		



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

### 免疫力アップ 11月19日

- ・鮭とブロッコリーの  
クリームパスタ
- ・コンソメスープ
- ・コーンサラダ
- ・アセロラゼリー



#### 担当者よりひとこと

食べ物が変わると血液が変わり、血液が変わると細胞が変わります。細胞が変わると内臓が変わり、内臓が変わると体が変わります。

私たちの体は食べる物で変わります。免疫力アップのポイントも取り入れながら、食べる物を選んでみましょう♪