



## ～贈り物～ 麻生便

2021-2

### ヘルスケア

麻生北見病院  
栄養科

免疫アップ  
2月19日



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■

免疫細胞は半分以上が腸の中に生息しているため、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。乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品であるヨーグルトや、乳酸菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖などを摂取しましょう。

#### ■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です。生姜に含まれる「ショウガオール」という成分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、体を芯から温めます。

#### ■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。ビタミン類はこの作用があります。果物やブロッコリー、パプリカにはビタミンC、かぼちゃにはビタミンE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。豚肉や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にも効果的な食材です！



### 美味しいレシピ 豚ばらとブロッコリーのペペロンチーノ

#### 【材料 2人分】

スパゲティ 160g  
豚ばら肉(スライス) 40g  
ブロッコリー 90g  
にんにく(みじん切り) 1g  
たかのつめ 少々  
オリーブオイル 適量  
スパゲティの茹で汁 適量  
塩 1g  
A 正油 小さじ2/3  
昆布茶 少々  
黒こしょう 少々

#### 【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、茹で汁は捨てずに残しておく。  
豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に切り分けて固めに下茹でする。  
②フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにく、たかのつめを加えて香りが出たら豚ばら肉を炒め合わせる。  
スパゲティの茹で汁とAの調味料を加える。  
③②にブロッコリー、スパゲティを加え、汁気が麺に絡むように手早く混ぜ合わせる。

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♪

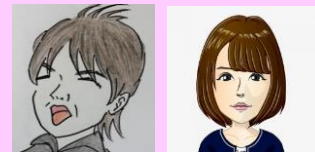
#### 本日のメニュー (1人分)

- 豚ばらとブロッコリーのペペロンチーノ
- きのこ生姜のスープ
- レタスとオレンジのサラダ
- パンプキンプリン

エネルギー…677Kcal  
たんぱく質…22.8g  
脂質…24.8g  
塩分…1.8g  
ビタミンC…53mg  
食物繊維…6.7g



- ・豚ばらとブロッコリーのペペロンチーノ
- ・きのこ生姜のスープ
- ・レタスとオレンジのサラダ
- ・パンプキンプリン



#### 担当者よりひとこと

免疫力を高めるポイントは食事、睡眠、運動、そして笑顔です。  
・食事では、主食・主菜・副菜のそろった、バランスに配慮した食事を心がけましょう。  
・良質な睡眠はリラックス効果があり免疫力UPに繋がります。  
・体温が1度上がると血流が良くなり免疫力は5倍になると言われています。適度な運動がおすすめです。  
・笑いでNK細胞(体の防衛機構として働く細胞)が増え、免疫力がUPすると言われています。