



～贈り物～ 麻生便

2021-3

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知られているのが生姜やにんにく、玉葱などの香味野菜です。独特の香り成分であるアリシンは、強い抗菌作用と抗ウイルス作用があり風邪予防に効果的です。アリシンはビタミンB1の働きを活性化するため、風邪で弱った体の疲労回復を促す効果もあります。



■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。特にトマトの赤い色の成分であるリコピンは、強力な抗酸化作用を持ち、免疫をつかさどる細胞を守る働きがあります。



トマトは加熱することで、リコピンの吸収率が通常の2~3倍になり旨味も倍増します。



■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、十分な量と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、魚卵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。

免疫力アップ 3月19日

- ・ツナときのこのトマトスパゲティ
- ・ミルファンティ
- ・野菜サラダ
- ・フルーツヨーグルト

美味しいレシピ ツナときのこのトマトスパゲティ



【材料 2人分】

- スパゲティ 160g
- にんにく 1g
- 玉葱 60g
- しめじ 60g
- ツナ缶 70g
- カットトマト缶 140g
- ケチャップ 大さじ1強
- オリーブオイル 小さじ1
- 顆粒コンソメ 適量
- 塩・黒こしょう 適量
- パセリ 適量

【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。にんにくはみじん切り、玉葱は薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし小房に分けておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ香りが出たら玉葱、しめじを入れて炒める。玉葱がしんなりしてきたらツナ缶、トマト缶、ケチャップ、Aを入れ煮詰める。
- ③②にスパゲティを入れ手早く混ぜ合わせる。(※トマトソースの濃度はゆで汁で調整)
- ④お皿に盛り付け、刻んだパセリを散らす。



担当者よりひとこと

ツナときのこのトマトスパゲティは別名「ボスカイオーラ」と言い、イタリア語で「木こり風」を意味しています。きのこは森で採れますが、ツナは、切り株の年輪に見立てているそうです。ミルファンティはイタリア風のかき卵スープです。卵がチーズやパン粉を包んで、小さく固まってたくさん浮き上がっています。どちらも免疫力アップに効果的な食材を使用し、栄養たっぷりです♪

本日のメニュー (1人分)

- ツナときのこのトマトスパゲティ
- ミルファンティ
- 野菜サラダ
- フルーツヨーグルト

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♪

- エネルギー……649Kcal
- たんぱく質……26.6g
- 脂質……21.9g
- 塩分……2.1g
- ビタミンC……52mg
- 食物繊維……7.3g

