



~贈り物~  
麻生便

2021-7

ヘルスケア

麻生北見病院  
栄養科

本日のメニューは免疫を高める食材が豊富です！

■疲労回復を即す■

疲労がたると、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。豚肉や大豆、きのこに多く含まれています。



■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や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。



■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、パプリカにはビタミンC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、腸の環境を改善し、その働きを活発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。



現代人は1日3~6g食物繊維が不足しています。食事摂取基準では、食物繊維摂取量の基準を1日あたり男性21g女性18g以上としています。

PickUp

美味しいレシピ  
かんぴょう胡麻酢和え



【材料 2人分】

かんぴょう	10g
胡瓜	30g
塩	適量
かに風味かまぼこ	15g
白すり胡麻	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1強
うす口醤油	適量

【作り方】

- ①かんぴょうは水洗い後、塩少々(分量外)を加えてもむ。流水で塩を洗い流し、水からかんぴょうを入れ、沸騰後8分程茹でる。水気をよく絞り2cm幅に切っておく。
- ②胡瓜は斜め薄切りにし、塩もみしておく。
- ③ボウルに、かんぴょう、胡瓜、かに風味かまぼこを入れ調味料Aを加えて和え、器に盛り付ける。

かんぴょうには鉄やカルシウムが多く含まれ、食物繊維が豊富です。

本日のメニュー (1人分)

- 雑穀ご飯
- 山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ
- ほうれん草入り卵の花
- かんぴょう胡麻酢和え

エネルギー	726Kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	20.7g
塩分	2.1g
ビタミンC	24mg
食物繊維	9.4g

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

免疫力アップ  
(食物繊維)  
7月19日

- ・雑穀ご飯
- ・山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ
- ・ほうれん草入り卵の花
- ・かんぴょうの胡麻酢和え



担当者よりひとこと

かんぴょうは、ゆうがおの果実で、ふくべと呼ばれるウリの一つです。ふくべをひも状に剥き干して乾燥させた食品がかんぴょうです。産地は、主に栃木県南部です。生産量は日本のかんぴょう栽培の約8割以上を占めているそうです。







