




# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-11

— 麻生北見病院栄養科 —



## ヘルスケア シリウス コロナに負けるな！ 免疫力をUPしよう!!

本日8月4日は、栄(えい=8)養(よう=4)の日です。健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

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たことを言います。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。



### 免疫力を高めるポイントを紹介!

■良質なたんぱく質を摂ろう!■  
食事で摂ったたんぱく質は消化されてアミノ酸となり、体内で組織を組み立てる際の材料となります。たんぱく質は身体を構成する組織になるだけでなく、敵と戦う武器の材料にもなります。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ており、良質なたんぱく質の摂取は食生活の上で欠かせません。

■ビタミンAを効率的に摂ろう!■  
緑黄色野菜を代表とする野菜といえば人参ですが、人参にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAとして働き、皮膚・粘膜を丈夫にすることで免疫力を高めてくれます。皮膚や粘膜は、ウイルスから体を守ってくれる大切な役割を果たしています。

■抗酸化作用のある栄養素を摂ろう!■  
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AやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、「ビタミンACE(エース)」と呼ばれています。一緒に摂ることでお互いの抗酸化作用を助け合います。南瓜やブロッコリー、パプリカには「ビタミンACE」が豊富に含まれています。まさにビタミンのエース!!!

### 美味しいレシピ

#### 鶏肉のオーロラピカタ

【材料 2人分】	
鶏むね肉	120g
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1弱
卵	30g
牛乳	小さじ1/2
人参	30g
粉チーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱
バター	3g
A ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ1

- 【作り方】
- ①鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き厚みを均等にし、塩・こしょうをふっておく。
  - ②人参はすりおろしておく。
  - ③調味料Aは合わせてソースを作っておく。
  - ④ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。そこへ牛乳、②の人参、粉チーズを入れてダマにならないように混ぜる。
  - ⑤①の鶏むね肉に小麦粉をまぶし、④を絡める。
  - ⑥フライパンを熱しサラダ油とバターを入れ、バターが溶けたら⑤を弱めの中火で焼く。焼き色がついてきたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにして中まで火を通す。
  - ⑦器に⑥の鶏肉を盛り付け、③のソースをかける。

### 本日のメニュー (1人分)

- 雑穀ご飯
- 鶏肉のオーロラピカタ
- 彩り野菜の粒マスタード炒め
- 白菜のコールスロー

エネルギー	665Kcal	たんぱく質	27.8g
脂質	15.5g	ビタミンC	75mg
塩分	2.1g	食物繊維	7.5g

### 栄養の日


8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

たのしく食べて、未来のワタシ  
笑顔をつくるそのきっかけの日です。  
食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」  
8月1日から7日を「栄養週間」としています。  
大切な誰かと一緒に食べる食卓にはおもいやりがあり、  
バランスのとれた食事はココロが満たされます。

## 免疫力アップ 8月4日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のオーロラピカタ
- ・彩り野菜の粒マスタード炒め
- ・白菜のコールスロー



担当者よりひとこと

8月4日は「栄養の日」です。食べ物、私たちの体をつくるだけでなく、心を豊かにしてくれます。大切な誰かと楽しく食卓を囲んだり、一人でも大好きなものを食べたりすることで笑顔になります。笑いでNK細胞(体の防衛機構として働く細胞)が増え、免疫力アップに繋がると言われています。