



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-14

— 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!!



今日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、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。

🍌🥦🍇 **食事で高める免疫力！ウイルスに負けるな！** 🍌🍇

■ビタミンB1は別名「疲労回復ビタミン」■

豚肉には「疲労回復ビタミン」ともいえるビタミンB1が鶏肉や牛肉など他の肉に比べてたくさん含まれています。ビタミンB1とは糖質を燃やしてエネルギーに変換するときに必要な栄養素で、糖質を栄養源としている脳神経の働きを正常に保つ働きもあります。ビタミンB1が不足すると、エネルギーに変換する機能が低下し乳酸などの疲労物質が体内に溜まってしまいます。

■ビタミンB1と免疫力の関係■

抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンA、C、Eも有効ですが、ビタミンB1は小腸の免疫組織に働きかけて、免疫力をUPすることができます。小腸には全身から免疫細胞が集まってくる免疫組織がありますが、ビタミンB1が不足すると体内に入ってきたウイルスを撃退する抗体が減るので、免疫組織も小さくなってしまいます。小腸の免疫組織を完全に整えるためにもビタミンB1は不足させてはいけません。

■ビタミンB1の吸収率をUPさせよう■

ビタミンB1はアリシンと呼ばれる物質とともに摂取すると吸収率がUPします。にんにくやにら、玉ねぎに含まれていて、にんにくの独特な香りやアリシンの成分によるものです。



美味しい
レシピ

豚肉味噌生姜焼き



【材料 2人分】

豚肩ロース 120g
生姜 4g
にんにく 1g
味噌 小さじ1
醤油 小さじ2/3
砂糖 小さじ1弱
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1
☆お好みで
キャベツ・大葉
ミニトマト

【作り方】

- ①生姜とにんにくは皮をむき、すりおろしておく。
- ②①と調味料Aを合わせておく。
- ③ポリ袋に豚肉と②を入れ、揉みこみ、30分程漬け込む。
- ④フライパンを熱しサラダ油を入れ、③を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面焼く。
- ⑤器に④の豚肉を盛り付け、お好みで千切りにしたキャベツ、大葉、ミニトマトを添える。

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♪



担当者
より
ひとこと

豚肉は、ビタミンB1が豊富で、疲労回復に効果的な食材です。今回はそんな豚肉を使った、「豚肉味噌生姜焼き」をご紹介します。普段の生姜焼きとは一味違うコクがあり、減塩しながらもご飯のすすむ一品となっています！身近な食材、豚肉を使ったお手軽レシピ、ぜひご家庭でもお試しください。

本日のメニュー (1人分)

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

- 雑穀ご飯
- 豚肉味噌生姜焼き
- さつま芋甘酢炒め
- ブロッコリーレモン醤油

エネルギー・・・701Kcal たんぱく質・・・21.9g
脂質・・・18.3g ビタミンC・・・63mg
塩分・・・1.9g 食物繊維・・・5.6g