



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-16

— 麻生北見病院栄養科 —



ヘルスケア  
シリーズ

風邪やウイルスに負けないぞ！  
免疫力をUPしよう！！



本日はヘルスイ（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。



本日のメニューは免疫力アップに効果的な「食物繊維」が豊富です！



■食物繊維は腸内環境を整えてくれる■

免疫細胞は70%が腸の中に生息しています。その免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。腸内には1000種類以上、約100兆個の腸内細菌が種類ごとにグループを作って生息しており、顕微鏡で腸の中をのぞくと「お花畑（フローラ）」のように見えることから、「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれています。この腸内細菌のバランスが整っていれば、腸内環境は良好とされます。しかし食物繊維が不足すると腸内環境の悪化に繋がるので、おから、きのこ類、ごぼう、海藻類などを積極的に食べるのがおすすめです。

■水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂ろう■

海藻類や果物に多く含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌（善玉菌）のエサとなり、腸内環境を改善します。きのこ類やおから、野菜、いも類などに多く含まれる不溶性食物繊維は便の排出をスムーズにして便秘を予防します。2種類の食物繊維は両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維のパワー■

食物繊維は腸内環境を整えるだけではありません。食物繊維が豊富な噛み応えのある食材は、咀嚼回数が増えることで満腹感を感じやすくなります。また、血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げるなど、生活習慣病の予防にも効果があります。

## 美味しい レシピ

### 鱈のムニエル 枝豆とひじきのラビゴットソース



【材料 2人分】

- 鱈（切り身） 2切れ
- 塩、こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 油 適量
- 枝豆 50g
- ひじき 2g
- しめじ 16g
- えのき 16g
- 油 適量
- 玉ねぎ 6g
- にんにく 1g
- 酢 小さじ2
- 油 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- レモン果汁 適量
- 荒びそマスタード 小さじ1/2弱
- 青しそ 1枚
- ★ミニトマトなど  
お好みの添え野菜

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して洗っておく。しめじとえのきは4cmの長さに切る。枝豆は茹でてさやかに中身を出しておく。
- ②鱈は両面に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ③フライパンに油をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ④しめじ、えのき、ひじきを油で炒め、火が通ったら枝豆を加える。
- ⑤ポウルにみじん切りにした玉ねぎとにんにく、調味料Aを入れて混ぜ、④を加えてさっと混ぜ合わせてラビゴットソースを作る。
- ⑥器に②の鱈を盛り付け、⑤のソースをかける。千切りの青しそを散らし、お好みでミニトマトを添える。

### 本日のメニュー（1人分）

- 雑穀ご飯 ※雑穀ご飯190gの場合の栄養価
  - 鱈のムニエル枝豆とひじきのラビゴットソース
  - イタリアン卵の花
  - 焼き油揚げとレタスサラダ
- エネルギー・・・618Kcal たんぱく質・・・24.1g  
脂質・・・19.4g 食物繊維・・・6.8g  
塩分・・・1.6g

## 免疫力アップ 10月5日

- ・雑穀ご飯
- ・鱈のムニエル  
枝豆とひじきの  
ラビゴットソース
- ・イタリアン卵の花
- ・焼き油揚げとレタスサラダ



担当者  
より  
ひとこと

「ラビゴットソース」は、フランス発祥の酸味があるソースです。今回はアレンジで、和風の食材と組み合わせました。魚、肉、豆腐など、何でも合う美味しいソースに仕上がりました。ソースにはきのこ、ひじき、枝豆を使用しています。きのこは食物繊維が豊富な印象が強いかもしれませんが、実は枝豆にも豊富に含まれます。枝豆をおやつなどに取り入れるのもおすすめです♪