




AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-18

— 麻生北見病院栄養科 —



ヘルスケア シリウス

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。

本日のメニューは免疫力を高める食材が豊富です！

■腸内環境を整える■

免疫細胞は70%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。腸内環境を整えるためには発酵食品や食物繊維を意識して摂ることが効果的です。



■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です。ビタミン類にこの作用があります。南瓜にはビタミンE、果物やパプリカ、ブロッコリーにはビタミンCが豊富です。



■良質なたんぱく質を摂る■

たんぱく質は、免疫細胞を生成します。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ます。バランスよく摂りましょう。



■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、玉ねぎなどの香味野菜です。独特の香り成分であるアリシンは、強い抗酸化作用と抗ウイルス作用があり風邪予防に効果的です。



野菜の中でも特に根菜類は、食べると血行をよくし代謝をアップさせる、“内側から身体を温める野菜”です。

美味しいレシピ

【材料 2人分】

生揚げ	20g
玉ねぎ	20g
人参	20g
れんこん水煮	20g
干しいたけ	3g
ごぼう	20g
にんにく	1g
小麦粉	大さじ1弱
バター	小さじ1
出し汁	100cc
干しいたけ戻し汁	20cc
牛乳	130cc
酒粕	16g
味噌	小さじ1
生姜(汁)	小さじ1/2弱
昆布茶	少々
塩・こしょう	少々

酒粕チャウダー

【作り方】

- ①生揚げ・玉ねぎ・人参・れんこん・水で戻した干しいたけは1cmの角切りにする。ごぼうは皮をこそぎ1cmの角切りにし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。酒粕はちぎって温めただし汁(分量内)でふやかしておく。
- ②鍋にバターを溶かし、にんにくを炒めて香りが立ったら、玉ねぎ・人参・れんこん・干しいたけごぼうを加えて軽く炒める。小麦粉を加えて具材に馴染むまで混ぜ合わせ、出し汁と干しいたけの戻し汁、生揚げを加えて火が通るまで煮る。
- ③②にふやかしておいた酒粕と味噌をよく溶いて入れ、生姜汁・昆布茶も加えて5～10分煮る。
- ④③に牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

レシピの栄養価 (1人分)

- ひじきの炊き込みピラフ
 - 酒粕チャウダー
 - カレー風味の野菜グリル
 - キャベツレモンサラダ
- ※ひじきの炊き込みピラフ190gの場合の栄養価

エネルギー	670kcal	たんぱく質	20.8g
脂質	19.7g	ビタミンC	68mg
塩分	2.4g	食物繊維	12.6g



免疫力アップ 11月9日

- ・ひじきの炊き込みピラフ
- ・酒粕チャウダー
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・キャベツのレモンサラダ



担当者
より
ひとこと

酒粕チャウダーは根菜を中心とした野菜がゴロゴロと入っていて食べ応えがあります。バターや味噌のコク、しいたけや昆布茶の旨味、牛乳のまろやかさ…全てのバランスが整い、とても満足感のある一品です。酒粕が得意ではない方にも「美味しい！！」と大好評でした。寒くなるこれからの季節に、ぜひご家庭でお試ください。