



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-1

— 麻生北見病院栄養科 —

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のことです。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■

身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んにんにく、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

豚肉と根菜の生姜酢炒め

【材料 2人分】

豚もも肉	120g
片栗粉	小さじ2
油	適量
じゃが芋	80g
人参	30g
ごぼう	24g
れんこん水煮	30g
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
酒	小さじ2弱
正油	小さじ2弱
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
生姜 (汁)	小さじ1強
生姜 (千切り)	4g

【作り方】

- ①豚もも肉は一口大に切り片栗粉をまぶしておく。
- ②じゃが芋、人参、ごぼうは一口大の乱切り、れんこん水煮は半月切りにし、茹でておく。
- ③玉ねぎ、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ④フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンで②の野菜と玉ねぎを炒めて焼き色がついたら豚肉、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑥調味料Aを回し入れ、千切りにした生姜を加えてさっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。

レシピの栄養価 (1人分)

- 雑穀ご飯 ■豚肉と根菜の生姜酢炒め
 - カレー風味の野菜グリル ■わかめと長ねぎの胡麻風味
- ※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.7g
ビタミンC	63mg	脂質	14.9g
食物繊維	10.3g	塩分	1.9g

本日の1食でビタミンC、食物繊維は1日分の1/2量以上摂れます！！

免疫力アップ
1月4日

- ・雑穀ご飯
- ・豚肉と根菜の生姜酢炒め
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・わかめと長ねぎの胡麻風味



担当者よりひとこと

【美味しいれんこんの見分け方】ふっくらとして太く、持った時に重みを感じるれんこんを選ぶようにしましょう。なぜなら、太くて重いれんこんのほうが水分をしっかりと保っていて美味しいからです。