



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-10

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！！



毎月19日の食（しょく）育（いく）=19)の日には、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。腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を意識して摂ることが効果的です。

■身体を温める■

体を温める効果がある食材としてよく知られているのが生姜です。生姜に含まれる「ショウガオール」という成分は心臓から血液を出す拍出量を増加させ、胃腸付近の血流を良くし、体を温めます。

■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。

■疲労回復を促す■

疲労がたまると、免疫力が低下します。代謝を促進し、疲労回復のあるビタミンB1やB2を摂取しましょう。豚肉やきのこに多く含まれています。



特にブロッコリーは、ビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富で免疫力アップにとっても効果的な食材です。

美味しい レシピ

ツナとブロッコリーのペペロンチーノ



【材料 2人分】

スパゲティ	200g
ツナ缶	40g
ブロッコリー	90g
にんにく	1g
赤唐辛子(輪切り)	適量
オリーブオイル	小さじ2
スパゲティの茹で汁	適量
醤油	小さじ2/3
塩	1g
昆布茶・黒こしょう	少々

【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かす。0.5%の塩(分量外:お湯1ℓに対し塩5g)を加え、スパゲティを茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分けて固めに下茹でする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にしてツナ、ブロッコリー、スパゲティの茹で汁、調味料Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ④③に茹で上がったスパゲティを加え、汁気が麺にからむように素早く混ぜ合わせる。

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー・・・457Kcal	たんぱく質・・・18.7g
脂質・・・10.7g	ビタミンC・・・25mg
塩分・・・1.8g	食物繊維・・・7.3g

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♪



免疫力アップ 5月19日

- ・ツナとブロッコリーのペペロンチーノ
- ・きのこ生姜のスープ
- ・レタスとオレンジのサラダ
- ・パンプキンプリン



担当者よりひとこと

ブロッコリーはビタミンや食物繊維を豊富に含み、免疫力アップに効果的。和え物、炒め物、メインなど様々な料理に取り入れられるので、管理栄養士おすすめ食材のひとつです！茹でてカットされている冷凍ブロッコリーが手軽ですよ♪