



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-3

— 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。

免疫力アップ 2月8日

本日のメニューは
免疫力を高める食材が豊富です！



■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、きのこ類、ごぼう、切干大根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。噛み応えのある食材に豊富なので満腹感を感じやすかったり、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効果もあります。免疫力アップだけでなく、生活習慣病の予防にも繋がります。

- ・ 雑穀ご飯
- ・ 鱈のムニエル
ごぼうときのこのマリネソース
- ・ れんこんペペロンチーノ
- ・ 切干大根胡麻マヨサラダ

美味しい レシピ

【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	小さじ1
ごぼう(ささがき)	24g
しめじ(ほぐす)	30g
えのき(ほぐす)	30g
オリーブオイル	小さじ1/2

鱈ムニエル ごぼうときのこのマリネソース

にんにく(おろし)	0.5g
酢	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/4
たかのつめ	適量
正油	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々



☆みつば、レモンなどお好みの野菜

【作り方】

- ①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。
- ②フライパンに油をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ③ごぼう、しめじ、えのきをオリーブオイルで炒める。
- ④ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③を加えてマリネソースをつくる。
- ⑤器に②の鱈を盛り付け、④のソースをかける。お好みでみつば、レモンを飾る。

レシピの栄養価 (1人分)

- 雑穀ご飯
- 鱈ムニエルごぼうときのこのマリネソース
- れんこんペペロンチーノ
- 切干大根胡麻マヨサラダ

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー	663kcal	たんぱく質	24.2g
脂質	21.0g	ビタミンC	26mg
塩分	1.5g	食物繊維	6.6g



担当者
より
ひとこと

ごぼうときのこのマリネソースは、食感が良く、さっぱりとした味わいです。魚だけではなく、鶏肉やハンバーグなどにも合います♪本日は免疫力アップメニューですが、塩分も控えめで、1食あたり1.5gとなっています。(1日の目安は男性7g未満、女性6.5g未満)減塩で免疫力アップにも繋がるメニューを、ぜひご家庭でもお試しください。