



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-5

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
3月1日

本日のメニューは免疫力を高める食材が豊富です！

■ 身体を温める ■

身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。加熱した生姜に含まれる「ショウガオール」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。生の生姜に含まれる「ジンゲロール」は白血球を増やし免疫機能を活性化させます。



■ 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、ブロッコリーやじゃが芋にはビタミン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。



■ 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、その働きを活性化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。



美味しい
レシピ

生姜とわかめのもち麦ご飯



【材料 2人分】

米 1合
もち麦 30g
昆布 適量
生姜（炊き込み用）16g
乾燥わかめ 2g
酒 小さじ2
薄口醤油 小さじ1
みりん 小さじ2/3
塩 少々
生姜（飾り用） 適量

【作り方】

①米はといで水気を切っておく。乾燥わかめは水戻しして細かく刻んでおく。生姜は千切りにし、炊き込み用と飾り用に分けておく
②炊飯器に米、もち麦、昆布、炊き込み用の生姜、調味料Aを入れ通常の加水減で炊く。
③炊きあがったら昆布を取り出し、刻んだわかめを混ぜる。
④ご飯を器に盛り付け、飾り用の生姜を散らす。

本日の昼食で、食物繊維とビタミンCは1日に必要な量の2分の1が摂れます！



担当者
より
ひとこと

免疫力とは、身体をウイルス・病気から守る防御力のことです。

より具体的には、体内に侵入・発生した病原体を駆除する能力を指します。病原体とは、風邪・インフルエンザウイルスのほか、がん細胞などが代表的です。

レシピの栄養価（1人分）

※ご飯190gの場合の栄養価

■ 生姜とわかめのもち麦ご飯	エネルギー・・・665kcal	たんぱく質・・・24.9g
■ 鶏肉のソテーえのきの和風葱だれ	脂質・・・20.2g	ビタミンC・・・55mg
■ カレー風味の野菜グリル	塩分・・・2.4g	食物繊維・・・11.0g
■ 白菜ピーナツバター和え		