



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-9

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！

■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。



■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。果物やブロッコリー、ミニトマト、レモン、パプリカにはビタミンCが豊富です。



■身体を温める■

血液の流れを良くする動きがあり、冷え症緩和としても効果が期待されるビタミンEは、南瓜、蓮根、人参、ナッツ類などに多く含まれます。



免疫力アップ  
5月10日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のしそ味噌チーズ焼き
- ・南瓜と蓮根の甘辛炒め
- ・ブロッコリーレモン醤油

美味しい  
レシピ

鶏肉のしそ味噌チーズ焼き



担当者  
より  
ひとこと



味噌とチーズのコクと、大葉のさっぱりとした香りは相性抜群の組み合わせ♪鶏肉だけではなく、豚肉、魚、厚揚げなどにしそ味噌チーズをのせて焼いても美味しいです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。美味しく食べて、免疫力をアップしましょう。

【材料 2人分】

- 鶏もも肉 140g
  - 酒 小さじ1弱
  - 塩、黒こしょう 適量
  - 味噌 大さじ1/2強
  - 酒 小さじ1/2
  - みりん 小さじ1弱
  - 砂糖 大さじ1/2弱
  - 醤油 少々
  - 大葉 2枚
  - ピザチーズ 20g
- ☆お好みでミニトマト  
リーフレタスなどの添え野菜

【作り方】

- ①鶏もも肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き厚みを均等にし、酒・塩・黒こしょうをふっておく。
- ②大葉は、粗みじんに刻む。
- ③鍋に調味料Aを入れて、ヘラで混ぜ合わせる。中火にかけ、ヘラで鍋底を混ぜながら4～5分程火にかける。火を止め、大葉、ピザチーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④200℃のオーブンで①を20～30分焼き、一度取り出し③をのせて再度、焼き色がつくまで焼く。  
(※機種によって焼き加減が異なります。様子を見ながら調整ください。)
- ⑤器に④の鶏肉を盛り付け、お好みの野菜を添える。

本日のメニュー (1人分)

- 雑穀ご飯
- 鶏肉のしそ味噌チーズ焼き
- 南瓜と蓮根の甘辛炒め
- ブロッコリーレモン醤油

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♪



※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー・・・670Kcal たんぱく質・・・26.5g  
脂質・・・18.5g ビタミンC・・・71mg  
塩分・・・2.2g 食物繊維・・・6.7g