

「コロナに負けるな!」食事で免疫力アップ

免疫力とは、さまざまな病気から体を守り、健康を維持する力のことで、感染症に負けない体づくりのカギとなります。毎日の食事から、免疫力をアップさせるための工夫をお伝えします。

食事から免疫力をアップするには、免疫細胞が集まる腸内環境を整えること、バランスのいい食事をすることが重要です。

お問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ

免疫細胞が集まる「腸」を整えよう

腸には体内の免疫細胞のうち60~70%が集まっているため、腸内環境を整えることが免疫力アップに繋がります。

腸の中には、1,000種類、100兆個以上の腸内細菌が生息しており、体に良い影響を与える善玉菌、体に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優位な方に味方をする日和見菌の3種類に分けられます。そのうち、善玉菌が体の免疫を強くする効果を持っています。そこで、腸内環境を整えるために、善玉菌を増やしていきましょう。

善玉菌を増やす方法は2つ

①善玉菌そのものを摂取

善玉菌は腸にたどり着いて、体に有益な健康効果をもたらします。主な善玉菌には乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌、こうじ菌などがあり、ヨーグルトなどの乳製品、納豆・味噌などの発酵食品に含まれます。善玉菌は熱や胃酸に弱く、腸内にとどまる時間が短いため、

毎日続けて摂取し、腸に補充することをおすすめします。

②善玉菌のえさとなるものを摂取

善玉菌と一緒に摂取すると、善玉菌の栄養源となります。代表的なものは食物繊維で、野菜類、きのこ類、海藻類、いも類、豆類などに多く含まれています。

わ わかめなどの海藻類
汁物や、1品足したいときにぴったり。

い いも類
おかずや主食にも。

ま 豆類・大豆製品
大豆は「畑の肉」と呼ばれ、食事のメインに。

さ 魚類
水煮缶詰や味付け缶詰は骨ごとおいしく。

ま **ご** **わ** **や** **さ** **し** **い**

ご ごまなどの種実類
料理のアクセントに。

や 野菜類
1日350g以上食べましょう。

し しいたけなどのきのこ類
料理に旨味もプラス。

これらの食材は、どれも手軽に手に入り、頭文字をつなげると「まごわやさしい」という語呂合わせになります。

「ちょい足し」でバランスよく

健康維持や免疫力アップのためには、ご飯と温かい汁物、おかずに「まごわやさしい」の食材を取り入れましょう。1日1回乳製品もプラスすることで食事のバランスが整いやすくなります。適宜、動物性たんぱく質摂取のため肉類や卵をおかずに取り入れましょう。

また、普段の食事に足りないものを「ちょい足し」することで、バランスの整った食事になります。



「ちょい足しの例」

- ・ま（豆類・大豆製品）をプラス
インスタントの味噌汁に、豆腐を切ってお椀にちょい足し
- ・や（野菜類）をプラス
レトルトカレーに、解凍した冷凍ほうれんそうをちょい足し

「まごわやさしい」の食材を使ったお手軽レシピ

コロナ禍で常備しておきたい缶詰・乾物を使ったレシピです。

ひじきのトマト煮

(1人分の野菜量：40g)

【栄養価】 1人分
エネルギー…72kcal、食塩相当量…0.5g

【材料】 2人分
干しひじき…1g、ツナ…20g、にんにく…1片、オリーブオイル…小さじ1/2、大豆水煮…30g、カットトマト缶…80g、顆粒コンソメ…小さじ1/4、ケチャップ…小さじ1、塩こしょう…少々

【作り方】
①ひじきは水で戻し水気を切る。ツナは油や水気を切る。
②にんにくはみじん切りにする。
③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りがでたらツナ、ひじき、大豆水煮を加えて炒める。
④全体に火が回ったら、カットトマト、顆粒コンソメ、ケチャップを入れる。ふたをして、中火で煮る。ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調える。

作ってみよう! 「旬の野菜レシピ」

こまつなの豚味噌炒め

(1人分の野菜量：125g)

【栄養価】 1人分
エネルギー…241kcal、食塩相当量…1.8g

【材料】 2人分
こまつな…1束(250g)、豚小間肉…100g、油…大さじ1/2、A※先に混ぜておく(砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、味噌…大さじ1と1/2)

【作り方】
①こまつなは5cm程度に切る。
②豚小間肉を、油をひいたフライパンで炒める。
③豚肉に火が通ったら、こまつなの茎を加え炒める。
④茎がしんなりしたら葉を加え、火が通ったら先に混ぜておいたAを加え炒め合わせる。

広告