

栄養ニュース

第36号



暑い日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。全国的に感染が広がっている新型コロナウイルスの予防のために、免疫力をつけてウイルスに負けない体づくりをするために、今回は免疫力をあげる栄養についてお話しします。

免疫力とは…?

体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力のことです。



食事で免疫力を維持・向上させるためのポイント!

1 良質のたんぱく質で 粘膜や免疫細胞をパワーアップ

たんぱく質=プロテインは、ギリシャ語で「いちばん大切な」という意味の言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉はもちろん、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私たちの身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はパワーダウンします。そのため毎日の食事で良質なたんぱく質を摂りましょう。

主な食材

魚 肉 卵 大豆製品

2 乳酸菌や食物繊維で 善玉菌を増やして腸を元気に

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要拠点です。腸内では、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けています。善玉菌を食事に取り入れるとともに、腸内環境を美化する食物繊維も補い腸を元気に保ちましょう。

主な食材 ヨーグルト 納豆 キムチ

味噌 チーズ ゆか漬 塩麹

3 ビタミンA(β-カロテン)で 粘膜を強くして喉や鼻をガード

全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアです。特に鼻や喉の粘膜は細菌やウイルスが真っ先に入ってくる場所です。その場所を健全に保つためにビタミンAを積極的に摂りましょう。

主な食材

レバー 人参 トマト 小松菜



4 硫黄化合物やビタミンC・Eで 免疫力を活性化!攻撃力もサポート!

ユリ科やアブラナ科の野菜類に多く含まれる硫黄化合物(植物に含まれる色や香り、苦味などの成分でファイトケミカル(一種)は、免疫細胞を活性酸素から守る働きがあるとして注目されています。併せて免疫細胞の働きを高めるビタミンCや活性酸素を抑えるビタミンEもしっかり補給しましょう!

主な食材

パプリカ ブロッコリー かぼちゃ じゃがいも

栄養バランスの整った食事例

副菜1

野菜・海藻を中心に少量のたんぱく質が入ったおかず

献立のポイント!

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、メインディッシュとなるおかず

主食

主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとに。

間食



果物・乳製品

副菜2

野菜・海藻だけのおかず

汁物

主菜や副菜では足りない栄養素を補う。塩分の摂りすぎを控えるために汁物は、1日1回に。

主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事と規則正しい食生活で免疫力をアップさせましょう!



おすすめの食材を使ったレシピを紹介

鶏むね肉のマーマレード酢豚

<材料:2~3人分>

鶏むね肉 ……1枚(300g) 赤パプリカ ……1/3個
酒 ……大さじ1杯 ピーマン ……1個
しょうゆ ……大さじ1杯 片栗粉 ……適量
うずら卵の水煮 ……6個 サラダ油 ……適量
玉ねぎ ……1/2個

(a) マーマレードジャム ……大さじ2杯
ポン酢 ……大さじ2杯
ケチャップ ……大さじ1と1/2杯



<下ごしらえ>

◎鶏むね肉は、フォークで刺してひと口大に切ります。◎玉ねぎは1cm幅のくし切りにします。◎赤パプリカ、ピーマンは乱切りにします。

<作り方>

- ①ボウルに(a)の調味料を混ぜ合わせ、甘酢あんを作っておきます。
- ②鶏むね肉に酒、しょうゆをもみ込んで10分ほど漬けたら、片栗粉をまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて170℃に熱し、②を揚げ焼きします。表面がカリッとしたら油を切り、パットに上げます。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、うずら卵の水煮、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら赤パプリカ、ピーマンを加えてサッと炒め合わせます。
- ⑤全体に油が回ったら③の鶏むね肉を戻し入れます。①の甘酢あんを加え、全体に煮絡めたら完成です。