



栄養だより



第4号 2021年1月

免疫力を高めましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大が続いている中、皆さん一人一人の感染対策が大事になります。今回は免疫力を高める食品をご紹介します。

◎免疫って？

免疫とは、「疫」＝病気から免れるという意味を持ち、病原体やウイルス、細菌などから体を守ってくれる仕組みのことを指します。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、病気が治りにくくなってしまいます。そのため、免疫力を高めて感染症にかかりにくくすることが大切です。

◎免疫力を高めるには？

バランスの良い食事

免疫細胞を活性化させるには、糖質、たんぱく質、ビタミンなど様々な栄養素が必要です。食事は**主食、主菜、副菜**を揃えましょう。



腸内環境を整える

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっていると言われています。**発酵食品**や**食物繊維の多い食品**がおすすめです。



ヨーグルト



味噌



納豆



きのこ

身体を温める

「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」と言われています。体温を上げる食品は**暖色系の食品**や**地下で育つ食品**です。



ごぼう



かぼちゃ

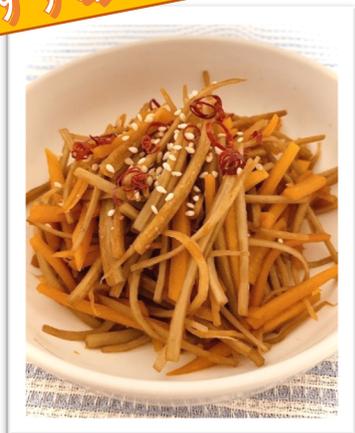


大根



しょうが

～おすすめレシピ～



～かぼちゃとごぼうのきんぴら～

○材料 (2人前)

- ・ごぼう 80g
- ・かぼちゃ 120g

- ☆
- ・醤油 小さじ2
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1

○作り方

- ①ごぼうは千切りにして水にさらす。かぼちゃは皮を剥き千切りにする。
- ②熱したフライパンに油を熱し、①を火が通るまで炒める。
- ③☆を入れよく絡める。
- ④お皿に盛りつけて完成。

お好みでごまや輪切り唐辛子を振りかけてもおいしいです！