

免疫力アップ しっかり食べて風邪予防!

冬本番!風邪やインフルエンザの対策は万全ですか?日々の手洗い・うがいは勿論ですが、しっかり食べることも予防につながります。食生活が乱れると、免疫力の低下に繋がり病気にかかりやすくなります。今回は「免疫力アップ」をテーマに、**風邪に負けない体づくり**のポイントをお伝えします!

免疫力を高める 栄養3か条!

その1

免疫力アップの主役は たんぱく質!

免疫を担う組織や体の調子を整えるホルモンは、主にたんぱく質からつくられています。無理なダイエットや、欠食や偏食をすると、たんぱく質が不足する恐れがあります。普段の食事では、たんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・大豆製品を使った料理(主菜)を、毎食1皿取り入れましょう!



その2

免疫系を守る守りのビタミン! ACE(エース)

生活習慣の乱れにより、私たちの体内には、活性酸素が増えます。すると、健康な細胞を傷つけ(酸化)、免疫低下や老化の原因になります。この活性酸素の働きを抑える作用(抗酸化作用)を持っているのが、ビタミンA,C,Eです!他にも、ビタミンA,C,Eには以下のような、免疫系を守る働きもあります。

ビタミンA…のどや鼻腔の粘膜を健康に保ち、病原菌の侵入を防ぐ働き。

ビタミンC…ウイルスや細菌の増殖を抑制する免疫物質の生成を促進する働き。

ビタミンE…血行をよくする働きがあり、体温の低下を防ぐ効果があります。



その3

免疫活動は 食物繊維がサポート!

腸内環境が良好に保たれていると、免疫系の働きが活発になります。食物繊維は、体内で不要になった物を外へ排出し、腸内環境を整えてくれます。

食物繊維を多く含む食品



一回メモ

腸内環境が悪くなるのはなぜ?

腸の働きは、高脂肪食や野菜不足、また運動不足によっても低下します。乳酸菌飲料や発酵食品など、ある特定の食品に頼るのではなく、まずは**日々の食事のバランス**を見直しましょう!

温まる〜♪

白湯鶏鍋

一人前 [エネルギー270kcal 食塩量1.6g]

【材料 4人分】



鶏もも肉 250g(一口大) 豆腐 1/2丁 白菜 1/4カット ニラ 1束 もやし 1袋 しめじ 1株

【調味料】

にんにく……………1かけ(スライス)
料理酒……………1/2カップ
鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2杯
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
すりごま(白)……………適量
黒こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
コーヒ用クリーム……………2個
※ 無くてもOK!入れるとコクが出ます。
★お好みに生姜、七味、赤唐辛子を加えると Good!

【作り方】

① 土鍋に鶏もも肉、にんにくを入れ、水800mlと料理酒1/2カップを注ぐ。
② ①を中火にかけ、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火にし、5分ほど煮て出汁をとる。
③ 白菜はざく切りに、ニラは5cmに切る。もやしはサッと洗う。しめじは石突きをとり、ほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。
④ 土鍋にAを入れて混ぜ、コーヒ用クリームを入れる。
⑤ 豆腐、白菜、もやし、しめじ、ニラを順に入れ、火を通し、仕上げにBをかける。

レンジで簡単!

かぼちゃの温サラダ

一人前 [エネルギー92kcal 食塩量0.1g]



【材料 2人分】



かぼちゃ 1/8カット(200g)

レーズン 小さじ2

お好みのナッツ 小さじ2

ナッツにもビタミンEが含まれます

【調味料】

マヨネーズ……………小さじ2
黒こしょう……………少々
パセリ……………適量

プロセスチーズ 1個

枝豆(冷凍) 小さじ2

【作り方】

① かぼちゃは種をとり、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
② ナッツは袋に入れ、麺棒で細かく砕き、チーズは小さくちぎる。
③ ①のかぼちゃの実をくり抜き、つぶして温かいうちに枝豆を混ぜる。
※かぼちゃは熱いので注意!
④ ③に②とレーズンを加え、調味料で味を調える。
⑤ パセリをそえる。

一回メモ

「笑い」で免疫力アップ!

笑うことや微笑むことにより、体内の器官や脳に刺激が伝わり、**免疫機能を活性化**させるホルモンが分泌されると言われています。また、がん予防が期待される**NK細胞**(ナチュラルキラー細胞)の活性化や、認知症予防にもつながります!

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786