



## 免疫力を下げない夏の食生活

問保健センター ☎52-4999

体の免疫力は、低体温や栄養のバランスが崩れることでも低下すると言われています。暑いこの時期の食事は、夏バテや食欲不振から、冷たく喉ごしのよいものに偏りがちです。

また、アイスクリームや氷菓子、キンキンに冷やした飲み物などは内臓を冷やしすぎてしまい、胃腸の働きを低下させ、食欲がますます減退してしまいます。食材を加熱調理したり適度に香辛料を加えることで体を冷やし過ぎないようにし、また、さっぱりしたメニューに偏らず、いろいろな食材を組み合わせることで栄養バランスを保ち、免疫力を下げないようにしましょう。

飲み物には氷を入れない、常温で飲むようにするなど、普段から心がけておくとういことです。

## ■発酵食品や食物繊維で腸内環境を整えましょう

免疫細胞の約70%は腸に集中しています。発酵食品や食物繊維を食べて、腸内の善玉菌を増やし、便通を整えることが大切です。

## ◇発酵食品

チーズ、ヨーグルト、キムチ、ぬか漬け、納豆、味噌など

## ◇食物繊維

野菜、海藻、きのこ、豆類、芋類など



## ■たんぱく質を含む食品を毎食、食べましょう

たんぱく質は、筋肉や臓器などを構成し、免疫物質を作り出す栄養素でもあります。毎食バランス良く食べて、筋肉量を増やしていきましょう。

## ■よく噛んで食べましょう

唾液は私たちの体を感染症から守ってくれています。食べ物をよく噛み、唾液をしっかりと出すようにしましょう。

- ① 分量の水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火で1分煮出し、黒砂糖を加えて火を止め、蓋をし、2分蒸らす。
- ③ ②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
- ④ ③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 飾りの生クリームは氷水で冷やしながらか5分立てにし、④の上にかけて黒砂糖をふる。

## 作り方

|          |       |
|----------|-------|
| 牛乳       | 300cc |
| ほうじ茶（茶葉） | 8g    |
| 黒砂糖（粉末）  | 大さじ3  |
| 粉ゼラチン    | 5g    |
| 水        | 大さじ2  |
| 生クリーム    | 大さじ3  |
| 〈飾り用〉    |       |
| 生クリーム    | 大さじ3  |
| 黒砂糖（粉末）  | 小さじ1  |

## 材料（4人分）

## 1人分の栄養価

エネルギー…163kcal  
たんぱく質…3.4g 脂質…8.1g  
カルシウム…90mg 塩分…0.1g

カフェインの少ないほうじ茶は、苦みや渋みがほとんどないのが特徴です。牛乳や生クリームと合わせることで、香ばしさがアクセントになった栄養価の高いデザートです。

## ほうじ茶プリン

食生活改善推進協議会

いただきます

