



健康づくり推進キャラクター

「寒い冬も風邪知らず！健康を保つ食事のコツ」

岡保健センター ☎ 52 - 4999

風邪をひきやすい人は、「免疫力」が低下している可能性があります。免疫には、病原体の侵入を防いだり、侵入した病原体をいち早く退治してくれたりする大切な働きがあります。

食事で「免疫力」を高め、風邪に負けない元気な体を作りましょう。



■ 免疫力がアップする食材

★免疫細胞をつくる

◎たんぱく質…大豆、肉、魚、卵

- ・体を構成する基本材料で、効率的に免疫細胞を生成します。
- ・大豆の免疫力アップ効果は食材の中でトップクラス。粘膜強化のビタミンB群や食物繊維が豊富です。

★免疫機能を高める

◎野菜・果物…ほうれん草、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、トマト、ピーマン、ごま、りんご、ブルーベリーなど

- ・特徴的な色、香り、苦味などには強い抗酸化作用があり、免疫力を高めます。多様な種類の食材を取り入れると効果的です。
- ・豊富なビタミン群が免疫機能を支えます。特にビタミンCは、免疫力低下の要因であるストレスの緩和に有効です。

★腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約70%が集まっているため、腸内をきれいに保つことが免疫力アップの秘訣です。

◎食物繊維…海藻、きのこ、豆類、いも、れんこん、バナナなど

- ・腸の活動を活発にし、腸内環境を整えます。善玉菌の増殖にも役立ちます。

◎乳製品・発酵食品…ヨーグルト、納豆、キムチなど

- ・腸内の善玉菌を増やします。納豆には、細胞を活性化させる成分もあります。



★体を内側から温める

免疫細胞が活発に働くのは、体内温度が36.5℃以上のときです。

低体温の人は、体を温める食材を取り入れましょう。

◎辛味・酸味・香味…唐辛子、酢、にんにく、生姜、こしょう、カレー粉など

引用：Dr.クロワッサン「免疫力の上がる食べ方」/株式会社マガジンハウス(2013年5月7日発行)

*献立提供 江木和子先生



- ① 人参は、ピーラーでそぎ切りにする。赤唐辛子は、半分に切って種を取り、小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃここと赤唐辛子を入れてサッと炒め、さらに人参も加えて炒める。しんなりしたら、醤油と水を加えて炒め煮にする。

作り方

人参	160g
ちりめんじゃこ	20g
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
水	大さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	…55kcal
たんぱく質	…2.5g
脂質	…3.2g
カルシウム	…23mg
塩分	…0.9g

材料 (4人分)

人参の優しい甘みと唐辛子のピリツとした辛さがクセになる、副菜レシピです。野菜の「作り置き」に最適！

★人参とじゃこのきんぴら★

食生活改善推進協議会

いただきます