

## 免疫力を高めて元気に過ごそう

免疫は、外部から侵入する病原菌やウイルスなどの異物、がん細胞から私たちの身体を守ってくれる重要な仕組みです。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなり、重症化しやすくなってしまいうほか、がんのリスクも高まってしまう。今回は免疫力を高めるのに役立つ食事のヒントをご紹介します。

### 免疫細胞を産生したり、活性化させるのに必要な栄養と食品

#### たんぱく質

たんぱく質は細胞の材料になる主な栄養素です。不足すると免疫細胞が減少し、免疫力が低下しやすくなるため、肉や魚介類、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質源となる食材を、毎食どれか1種類以上は食べるようにしましょう。



#### ビタミン

野菜や果物には、活性酸素の害から細胞を守る「抗酸化作用」のあるビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。

**ビタミンA** ……のどや鼻などの粘膜を強化します。

【多く含む食品】 にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜、レバーなど

**ビタミンC** ……ウイルスへの抵抗力を高めます。

【多く含む食品】 野菜、芋、果物など

**ビタミンE** ……血管を広げて血行を良くします。

【多く含む食品】 かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜、ナッツ類など



### 腸内環境を良くして免疫力を高める効果がある食品

食べ物を消化・吸収・排泄する腸の壁には免疫細胞が集中して存在しています。免疫力を高めるには、腸内の環境を良くして働きを活発にすることが重要です。

**発酵食品** ……乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

【多く含む食品】 ヨーグルト、チーズ、納豆、みそなど

**食物繊維** ……腸内の免疫細胞を活発にします。

【多く含む食品】 野菜、果物、きのこ、豆類など



腸内細菌の構成や働きは人によって異なります。また、ある特定の食品だけを食べ続ければ免疫力が高まるとは必ずしもいえません。ですので、免疫力を高める効果のある栄養・食品を意識しながらも、いろいろな食品をとり入れて1日3食、バランスよく食べることが大切といえるでしょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

#### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「知って得する血糖コントロール料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 11月13日(火)、15日(木)、17日(土)、21日(水)

9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 11月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう！ 免疫力アップレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



## かぼちゃと豚肉のレンジ煮



### 材料(2人分)

かぼちゃ	150g	A	減塩しょうゆ	小さじ2
豚小間切れ肉	50g		酒	小さじ2
玉ねぎ	50g		砂糖	小さじ2

### 作り方

- 1 かぼちゃは3cm角に切る。玉ねぎ、豚肉は一口大に切る。
- 2 豚肉はAをもみ込み、10分程おく。
- 3 耐熱皿または耐熱ボウルに玉ねぎを広げ、中央に1をのせ、まわりに2をのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4 さっくりと混ぜ、再びラップをかけて600Wで2分加熱し、1分程蒸らす。

ビタミンA・C・Eが豊富なかぼちゃとたんぱく質源である豚肉と一緒にとれるメニュー



### 1人分の栄養価

153kcal / たんぱく質 6.8g / 脂質 3.9g / 炭水化物 21.5g / 塩分 0.5g

## クリームトマトスープ



### 材料(2人分)

カットトマト缶	200g	水	1カップ
ツナ缶(オイル)	80g	低脂肪牛乳	1カップ
ほうれん草	100g	減塩しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	40g	こしょう	少々
バター	8g	粉チーズ	2g
小麦粉	小さじ2		

### 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて、冷水で冷まし、水気を絞って3cmに切る。玉ねぎは1cm角に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりとなったら小麦粉を振り入れて炒め、水を加えて中火で煮る。
- 3 トマトを加えて煮立て、ほうれん草、ツナ、しょうゆ、こしょうを加え、再び煮立ったら牛乳を加えて煮る。
- 4 器に盛り、粉チーズをふりかける。

ビタミン、たんぱく質、乳酸菌を同時にとれるあったかメニュー



### 1人分の栄養価

165kcal / たんぱく質 14.0g / 脂質 5.3g / 炭水化物 16.6g / 塩分 1.3g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



### ～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

