



～風邪の予防やひき始めにも～  
『免疫力アップ』

寒さや乾燥が厳しくなり、インフルエンザをはじめとした様々な感染症が流行する時期になりました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大もあり、まだまだ収束の兆しはありません。免疫力をあげて、冬を元気に乗り切りましょう。

そもそも

「免疫力」とは？

ウイルス等と戦い、体を守る機能のこと。

- ・免疫力が上がる:ウイルス等に感染しても、発症を抑えたり悪化を防ぐことができるようになる。
- ・免疫力が下がる:疲れを感じやすくなり、体の不調が起こる。感染症にかかりやすくなる。



免疫力アップの食事とは



バランスのよい食事



主食・主菜・副菜の揃った適量の食事は、健康を維持する基本です。いろいろな食材を、まんべんなくとりましょう。

良質のたんぱく質をとる



免疫細胞や、ウイルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜をつくる材料となるのがたんぱく質です。

- ☆おすすめ食材  
肉・魚・卵・大豆製品 など

体を温める食材をとる



血流がよくなると、免疫細胞の働きが活性化します。

- ☆おすすめ食材  
生姜・唐辛子・根菜・温かい料理 など

腸内環境を整える



免疫細胞の多くは腸に存在しており、重要な働きを果たしています。発酵食品や食物繊維などによって、善玉菌を増やすことで腸の働きを活発にします。

- ☆おすすめ食材  
発酵食品:ヨーグルト・納豆・甘酒 など  
食物繊維:海藻類・きのこ など

抗酸化ビタミンをとる



抗酸化作用をもつビタミンA・C・Eは、免疫細胞を増やしたり、活性化させる働きがあります。

- ☆おすすめ食材  
ビタミンA:レバー・うなぎ・緑黄色野菜 など  
ビタミンC:緑黄色野菜・果物 など  
ビタミンE:魚介類・ナッツ類 など

\*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。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「郷土料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開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: 令和3年1月19日(火)・21日(木)・22日(金)

9時30分～12時30分 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1月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピNo.165

# 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

## 豆腐ソースのグラタン



卵や豆腐にはたんぱく質、きのこには食物繊維、緑黄色野菜には抗酸化ビタミンが豊富に含まれます。出来立てアツアツを食べて、体を温めましょう。

### 1人分の栄養価

エネルギー171kcal /たんぱく質 10.7g  
脂質 8.9g /炭水化物 13.3g /塩分 0.9g

### 材料(2人分)

玉ねぎ	70g	オリーブ油	小さじ 1	
しめじ	60g	A {	絹ごし豆腐	1/4 丁(110g)
ブロッコリー	60g		薄力粉	大さじ 1
ミニトマト	2 個		顆粒コンソメ	小さじ 1
ゆで卵	1 個		牛乳	大さじ 3
		ピザ用チーズ	10g	

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。しめじは石づきをとってほぐす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、ゆでる。
- ③ ミニトマトは3等分、ゆで卵は6等分の輪切りにする。
- ④ Aを合わせてボウルに入れ、なめらかになるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱して、①を弱火で炒める。食材に火が通ったら、④を加える。周りがふつふつとしてきたら火を止める。\*焦げないように注意する。
- ⑥ 耐熱皿に②⑤を入れ、③とピザ用チーズをのせる。トースターに入れ、焦げ目がつくまで5分程焼く。

## にんじんラペ

### 1人分の栄養価

エネルギー96kcal /たんぱく質 1.7g  
脂質 6.3g /炭水化物 9.1g /塩分 0.4g

### 材料(2人分)

にんじん	90g	A {	オリーブ油	小さじ 2
塩(a)	ふたつまみ		酢	小さじ 2
オレンジ	1 個		塩(b)	ふたつまみ
アーモンド	10 粒		黒こしょう	少々
ベビーリーフ	20g			

\*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、3cm程度の長さで千切りにする。塩(a)をふりかけ、10分程おいてから水気を絞る。
- ② オレンジの半分は果汁を絞る。残りの半分は皮をむいて、果肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 合わせたAと①②、アーモンドをボウルに入れて混ぜ合わせ、30分以上置いて味を馴染ませる。
- ④ 皿にベビーリーフと③を盛り付ける。黒こしょうをふる。

「ラペ」とは、フランス語で千切りを意味しています。にんじんはビタミンA、アーモンドにはビタミンEが豊富に含まれています。

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。



～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)を組み合わせてみましょう

◀バックナンバーは伊勢市のHPを 検索 ▶

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら

