

# 免疫力アップで 感染症を予防しよう

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。免疫力を上げて、元気に冬を乗り切りましょう。

**「免疫力」とは？** ウイルスや細菌などの異物から身体を守る力です。

## 免疫力が上がると

感染症にかかりにくくなったり、病気にかかっても回復が早くなったりする。

## 免疫力が下がると

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

### バランスのよい食事

主食・主菜・副菜のそろった適量の食事は、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。

《おすすめの食材》 肉・魚・卵・大豆製品 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。

《おすすめの食材》 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・いも類など

ビタミンE:アボカド・ゴマ・ナッツ類・オリーブ油など



### 腸内環境を整える

免疫細胞の多くは腸に存在しています。発酵食品や食物繊維などをとって、  
善玉菌を増やすことで腸の働きを活発にします。

《おすすめの食材》 発酵食品:ヨーグルト・納豆・みそ・甘酒など

食物繊維:海藻類・野菜・きのこなど



### 体を温める食材をとる

体を温めることで血流がよくなると、免疫細胞の働きが活性化します。

《おすすめの食材》 生姜・にんにく・ねぎ・根菜・温かい料理 など



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、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!!

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も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課までご連絡ください。

マバックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

# 低カロリー・バランス食レシピ No.224

## 家庭でつくってみよう！ 免疫力アップメニュー

### ロール白菜の豆乳仕立て

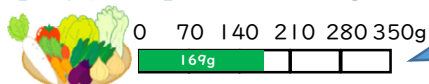


塩分  
1.1g

#### 【栄養価】1食分

エネルギー 157kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 7.6g/炭水化物 11.9g

#### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/2

#### 【材料】2人分

|           |       |         |        |
|-----------|-------|---------|--------|
| 白菜        | 4枚    | 鶏ひき肉    | 100g   |
| だし汁       | 200ml | たまねぎ    | 50g    |
| 無調整豆乳     | 100ml | おろししょうが | 5g     |
| 淡色みそ      | 小さじ2  | 塩       | ふたつまみ  |
| 小ねぎ(小口切り) | 2本    | こしょう    | 少々     |
|           |       | 片栗粉     | 大さじ1/2 |

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

#### 【作り方】

- ① 白菜は洗い、耐熱ボウルに入れて軽くラップをし、600Wの電子レンジで4分ほど加熱し、冷ましておく。
- ② たまねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、4等分に分ける。
- ④ ①の白菜を広げ、③を丸めて芯側に置き、中身がでないように包む。
- ⑤ 小鍋に④の巻き終わりを下にして並べ、だし汁を入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら、弱火にしてフタをし、20分程度煮込む。途中で上下を返す。
- ⑥ 一旦火を止めてみそを溶き、豆乳を入れる。弱火でゆっくり熱し、沸騰する直前に火をとめる。器に汁ごと盛り、小ねぎをちらす。 ※豆乳を加熱しすぎると分離することがあります。

白菜に含まれるビタミンCは抗酸化ビタミンのひとつです。また、腸内環境を整える食物繊維も豊富なため免疫力アップにつながります。

### ほうれん草ののり酢和え

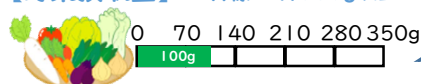


塩分  
0.7g

#### 【栄養価】1食分

エネルギー 43kcal/たんぱく質 6.4g/脂質 1.1g/炭水化物 3.5g

#### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
1/4以上

#### 【材料】2人分

|        |        |
|--------|--------|
| ほうれん草  | 1/2袋   |
| もやし    | 1/2袋   |
| ツナ缶    | 35g    |
| 焼きのり   | 1/2枚   |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酢      | 大さじ1/2 |

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼったら3cmの長さに切る。もやしは茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ② ボウルに①とツナ、調味料を入れて和える。
- ③ ②に焼きのりを細かくちぎって加えて和え、器に盛りつける。

ほうれん草はビタミンA、ビタミンC、ミネラルなど免疫機能に関わる栄養素を豊富に含んでいます。  
良質なたんぱく質源であるツナと合わせて免疫力アップメニューに。

⚠️「野菜」足りていますか？  
1日の推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を中央保健センター・健康テラスに常設しています。  
健康チェックにぜひお越しください！



詳しくはこちら➡

健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683