

# しっかり食べよう！免疫力アップの食事について

ウイルスに負けない強い体を作るためには、しっかり食べて、健康に過ごすために必要な免疫の機能が正しく働くための食生活を心掛けることが大切です！ぜひ毎日の生活に取り入れていきましょう！

## そもそも免疫って何だろう？

免疫とは「病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを見つけ出して、体から取り除くという仕組みのこと」です。

免疫細胞を作り出す体の機能は、20歳くらいをピークとして、加齢とともに低下していくため、高齢期には特に注意が必要です！

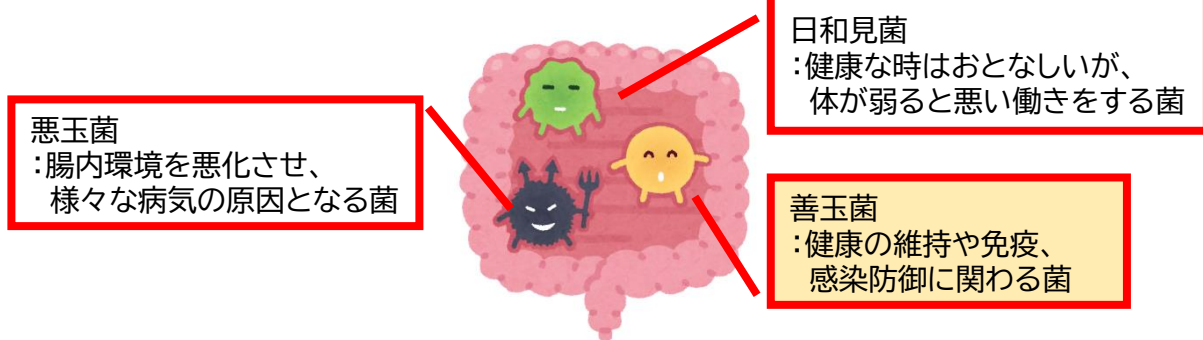


## 免疫をしっかり働かせるためには？

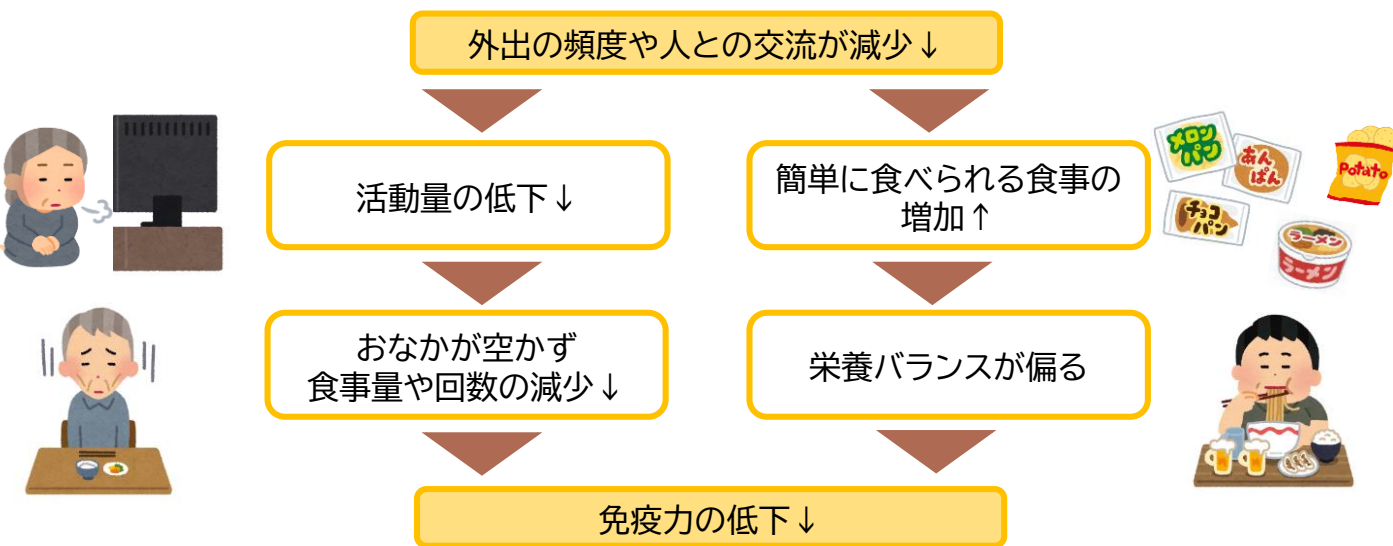
体の中の器官の中で免疫の働きに関わるものは「腸」です。体の中の免疫細胞の約6~7割が腸の中に存在しているといわれています。

健康な腸内には、善玉菌が悪玉菌よりも多く存在しており、免疫力の維持に役立っています。

善玉菌を増やし、腸内環境をよくする食生活を心掛けることが、免疫の機能を高めるために重要です。



## 高齢期に注意したいポイント



高齢期の食生活は、1日3食バランスの良い食事を欠かさず毎日食べ、規則正しい食生活を心掛けるようにしましょう。毎日の食事をおいしく楽しむことも大切です！

# 免疫力アップのためにおすすめの食品！

免疫力を高めるためには、特定の食材一つを食べれば良いというものではありません。バランスの良い食事を3食しっかり食べることが大切です。バランスの良い食事とは、簡単に言うと、1日3回の食事で様々な食品を食べることです。食品の数がเพิ่มด้วย、免疫機能を働かせるために必要な栄養素をとることが出来るため、結果的に免疫力を高めることにつながります。



## たんぱく質

- ✓ 筋肉や臓器のもととなる大切な栄養素
- ✓ 免疫細胞のもとにもなる
- ✓ たんぱく質の多く含まれる食材は、1回の食事で手のひらに乗るくらいの量をとることが目安

### 【多く含まれる食品の例】

- ・肉
- ・魚介類
- ・卵
- ・乳製品
- ・大豆製品



## ビタミンA(βカロテン)

- ✓ 抗酸化作用をもつ
- ✓ のどや鼻の粘膜の保護に役立つ
- ✓ 油と一緒にとることで、体の中に吸収されやすくなる

### 【多く含まれる食品の例】

- ・卵
- ・うなぎ
- ・人参
- ・ほうれん草
- ・海苔



## ビタミンC

- ✓ ウイルスと戦う白血球の働きを助ける
- ✓ 水溶性で熱に弱いので生で食べられる食品でとることがおすすめ



### 【多く含まれる食品の例】

- ・いちご
- ・レモン
- ・キウイ
- ・パプリカ
- ・ブロッコリー
- ・いも類



## 発酵食品

- ✓ 乳酸菌などの善玉菌が多く含まれている食品
- ✓ もとから腸内にいる善玉菌を増やすはたらき
- ✓ 腸内の環境を整え、腸の免疫細胞を活性化する

### 【多く含まれる食品の例】

- ・納豆
- ・キムチ
- ・ぬか漬
- ・チーズ
- ・ヨーグルト



## 食物繊維

- ✓ 腸の動きを活発にすることで、便通をよくし、腸内の環境を整える
- ✓ 水溶性の食物繊維は、有害物質や余分なコレステロールを排出する役割
- ✓ 不溶性の食物繊維は、大腸で水分を吸収し、便のかさを増やす役割

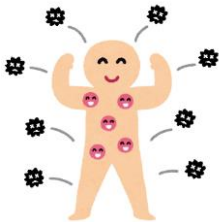
### 【多く含まれる食品の例】

- ・野菜
- ・豆類
- ・海藻類
- ・果物



免疫機能を十分に働かせ、自分のからだを守るためには、毎日の食生活の積み重ねが大切です。意識していろいろな食品を食べることを心掛け、規則正しく、バランスの良い食生活を送るようにしましょう！

# 鮭ときのこのホイル焼き



アルミホイルで食材を包んで蒸し焼きにします！  
しょうがのパワーでからだを内側から温めましょう！きのこや玉ねぎ、ピーマンの他にも、キャベツ、人参などを入れると、野菜をたっぷりとることができます！

## 《材料》（1人前）

- ・ 鮭の切り身・・・1切れ
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ しめじ・・・20g
- ・ えのき・・・20g
- ・ ピーマン・・・10g
- ・ 料理酒・・・小さじ1
- ・ 味噌・・・小さじ1
- ・ おろししょうが・・・少々
- ・ バター・・・小さじ1
- ・ 塩コショウ・・・少々



## 《作り方》

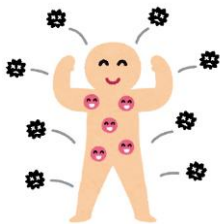
- ① 鮭の切り身は両面に塩コショウを振る。（先に骨を取っておくと食べやすいです!）
- ② 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。しめじ、えのきは石づきを取ってほぐしておく。ピーマンは種を取って斜めに薄く切っておく。
- ③ 味噌、おろししょうが、料理酒を混ぜてソースを作る。
- ④ アルミホイルをフライパンくらいの大きさに切り、真ん中に玉ねぎ、鮭、きのこ、ピーマンの順にのせ、上から③のソースをかけ、バターをのせる。
- ⑤ 具材がこぼれないように、アルミホイルで隙間が出来ないように閉じる。
- ⑥ フライパンに乗せて、蓋をして中火で5分加熱し、弱火でさらに5～7分加熱する。
- ⑦ フライパンから取り出し、ホイルをあけて完成。

栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	Bカロテン(μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
鮭ときのこのホイル焼き	165	18.0	6.7	8.1	28	12	2.7	1.1
65歳以上男性 1食目安	800	20.0	22.0	110.0	280	33	6.6	2.5
65歳以上女性 1食目安	615	16.7	17.1	84.7	235	33	5.6	2.2

## 👉 栄養ひとくちメモ

野菜や海藻、きのこに多く含まれる食物繊維。そして、ヨーグルトやキムチ、みそ、しょうゆなどの発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内環境を良くする効果があります。毎日の料理にプラスして食べるようにしましょう！

# お豆腐白玉団子



季節の果物にはビタミンCなどの栄養がたっぷり含まれています！  
白玉にはお豆腐を使うことで、食感が柔らかく、たんぱく質も取ることができます！

## 《材料》（1人前）

- 絹ごし豆腐・・・30g
- 白玉粉・・・30g
- バナナ・・・1/3本(30g)
- 季節のフルーツ・・・30g
- 黒みつ・・・大さじ1(21g)
- きなこ・・・小さじ1(3g)

## 《作り方》

- ① 果物を切る。バナナは皮をむいて一口の輪切りにする。
- ② 分量の豆腐と白玉粉を混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさにする。
- ③ 3cmに丸め、真ん中をくぼませてボタン型にする。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、白玉を入れて茹でる。
- ⑤ 白玉が上に浮かんでふっくらしたら、水にとり粗熱をとって冷ましておく。
- ⑥ 器に白玉、フルーツを飾り、黒みつときなこをかけて出来上がり。



栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	Bカロテン ( $\mu$ g)	ビタミン C(mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
お豆腐白玉団子	226	5.1	2.1	47.5	28	5	1.3	0.0
65歳以上男性 1食目安	800	20.0	22.0	110.0	280	33	6.6	2.5
65歳以上女性 1食目安	615	16.7	17.1	84.7	235	33	5.6	2.2

## 👉 栄養ひとくちメモ

果物に多く含まれるビタミンCには、ウイルスに対抗する白血球の働きを助ける効果があります。ビタミンCは水溶性で、熱に弱い特徴があるため、果物からとることがおすすめです！果物は、一日に手のひらに乗るくらいの量を目安に食べるようにしましょう！