



免疫力をアップする食事



この2年の間に、自分の免疫力をアップさせようという意識を持った方は非常に多くなったのではないのでしょうか。免疫力が低下すると、ウイルスなどの外敵から体を守る力が弱くなってしまいます。そうすると風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、口内炎ができやすくなったり、あるいはアレルギー症状を起こしやすくなったりします。免疫力が低下するのにはさまざまな原因が考えられますが、栄養状態に起因している場合は、次の条件が当てはまります。

- ①免疫力を低下させる食習慣（朝食欠食、野菜や果物、たんぱく質の摂取が少ない）を続けている。
- ②脂肪の多い魚や発酵食品を意識してとっていない。
- ③やせてきている。
- ④食事の栄養バランスが悪い。
- ⑤口内炎がしやすい。

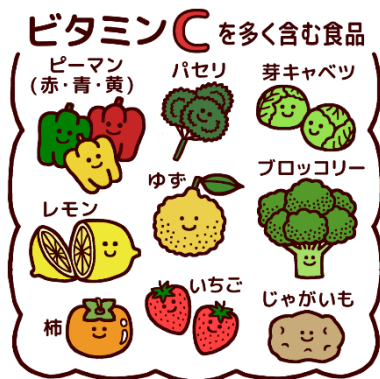


栄養状態に免疫力を低下させる要因がある場合は、食習慣を改めることから始めます。朝食を欠かすことがある場合には必ず朝食をとること。野菜、たんぱく質の摂取が少ないときには、それらを十分に摂ることを目標にしましょう。

免疫力を高める食材としては、魚の脂肪があります。マグロのトロ、サバ、ブリ、イワシ、サンマなどの青魚が代表格で、これらの魚に含まれているEPAが免疫力にとって重要な働きをしています。EPAは1日に2g以上摂ると効果的です。これは魚の切り身2切れに相当します。



次に、腸内環境を整える乳酸菌と発酵食品、また白血球の働きを活性化させて免疫力を高めるのは緑黄色野菜に含まれるビタミンCです。さらに緑黄色野菜、ナッツ類、アボカドには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。こうした食材を組み合わせた食事をとるとよいでしょう。



❖風邪をひきやすいときは…

朝食を欠かさないと、野菜、たんぱく質を十分にとりましょう。また、発酵食品も忘れずに。

❖風邪を早く治すには…

繊維を多く含まず、消化がよいもので、栄養価が高いものがよいでしょう。卵や牛乳、チーズ、バターを使った料理やポタージュがおすすめです。水分も十分にとるときは温かいもの、くず湯やミルクセーキがおすすめです。



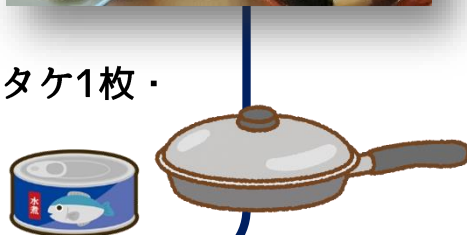
❖やせてきて体が弱った…

BMIが18.5以下になった、あるいは18~20歳のころより体重が減ってしまったら「やせ」となります。たんぱく質などを十分にとり、自分がかつても調子がいいときの体重に戻しましょう。

📍 免疫力アップおすすめ献立

サバの味噌煮と温泉卵献立

- 主食：ごはん100g
- 主菜：サバの味噌煮缶入り野菜の煮物
(サバ缶100g・茄子1/2本・人参・生シイタケ1枚・オクラ2本・生姜)
- 温泉卵 (市販)
- 副菜：みそ汁 (豆腐・わかめ・小ねぎ)



人参はレンジで加熱しておきます。フライパンにオイルをしき、茄子・人参・オクラを入れて焼いてから、缶詰の汁ごと・水・生姜のすりおろしを入れて煮ます。缶詰の味噌煮は塩分が濃いので、多めに水を入れます。温泉卵は、市販のものでかまいません。茄子やオクラは季節に合わせて他の野菜に変えてもよいです。色の濃い野菜、緑黄色野菜を選ぶと効果アップです。

おひさまレシピ



【旬の時期・特徴】



カリフラワーの旬は11～3月。つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、ブロッコリーの突然変異から生まれました。ビタミンCを豊富に含んでいます。基本的にはブロッコリーのほうがあらゆる栄養素が高いのですが、茹でた時のビタミンCの損失量がブロッコリーよりも少ないため摂取量としてはあまり変わりません。

【保存方法】

カリフラワーはあまり日持ちしません。なるべく早く茹でるなど調理するようにしてください。保存するときは、茹でてから冷凍しましょう。



【選び方のポイント】

しっかりと締まりがあり硬いものを選びましょう。そして周りの葉の切り口が変色などせず新しい物、持った時にずっしりと重みを感じるものが良く、軸の切り口がみずみずしく新しいかどうか、変色していないか、スが入ったように空洞ができていないかなどを確認してください。

今月の食材レシピ

カリフラワーのグラタン

1人分： エネルギー 360 kcal
蛋白質 12.8 g
食塩相当量 2.2 g

【材料：4人分】

| | |
|------------|----------|
| カリフラワー | 1株(400g) |
| キャベツ | 2枚 |
| 長ねぎ | 1本 |
| ベーコン(薄切り) | 2枚 |
| にんにく | 1片 |
| バター | 30g |
| 牛乳 | 1・1/2カップ |
| 水 | 1/2カップ |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| ピザ用チーズ | 100g |
| パセリ(みじん切り) | 小さじ2 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ2 |

【作り方】 《調理時間：30-60分》

- (1)カリフラワーは小房にほぐしておきます。キャベツは2cm幅に切り、長ねぎは斜めにスライス、ベーコンは1cm幅に切ります。にんにくは薄くスライスします。
- (2)鍋にバター、牛乳、水、コンソメを入れます。軽く塩、こしょうをし、カリフラワー、キャベツ、長ねぎ、ベーコン、にんにくを入れて中火にかけて、ふたをして10分煮ます。
- (3)グラタン皿に薄くバター(分量外)を塗り、網じゃくしで(2)の具材を入れます。煮汁は中火で煮詰め、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- (4) 具材の上からとろみを付けたソースをかけ、ピザ用チーズをのせて200℃のオーブンで10分焼きます。パセリのみじん切りを散らします。



行事食紹介



12月22日 冬至

❖❖ 献立内容 ❖❖

イワシの梅煮
付合せ オクラ
冬至南瓜 (いとこ煮)
ちくわとピーマンの
きんぴら
果物



冬至とは一年の中で一番の夜の長い日です。夏から秋の野菜であるかぼちゃですが、長く保管できるのもこの野菜の特徴。緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンが多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪などをひかないようにするのが、昔からの知恵となっています。

12月24日 クリスマスイブ

❖❖ 献立内容 ❖❖

フライドチキンとマヨボール
付合せ カラーピーマン
カリフラワーと
ソーセージのハーブソテー
チキンライス
デザート



12月25日 クリスマス

❖❖ 献立内容 ❖❖

ツリーハンバーグ
付合せ アスパラと人参のソテー
ミネストローネ
いんげんのピーナッツ和え
いちごプリン



12月31日 大晦日

❖❖ 献立内容 ❖❖

年越しうどん
えび天 かき揚げ
おみ漬け白和え
水ようかん



今月の行事食予定

1月1日 お正月

1月10日 成人の日