

しよくだより

～ 2021 年春号～

徐々に暖かくなり、気持ちよく過ごせるようになってきました。

今回は新型コロナウイルス感染予防対策として、免疫力についてお話をしていきます。

最近話題のトピックス～免疫力を高める食事～

【腸と免疫】

食べた物を消化・吸収する腸には、全身の免疫細胞の約7割が集結しており、この細胞を活性化させる食事をしているかどうか、強い身体をつくる重要なカギとなってきます。

腸内環境を整え、ウイルスや細菌から身を守りましょう。



【腸内環境を整える食事】

1. **発酵食品**：味噌、納豆、麴、酢、しょうゆ、チーズ、ヨーグルト、キムチ等

→腸内には、増えすぎると腸の環境を悪化させる「悪玉菌」と、悪玉菌の増殖を抑える「善玉菌」があります。

発酵食品は、腸にとって有用な「善玉菌」を豊富に含むため、適宜摂取していきましょう。



※発酵食品には塩分が多く含まれているものがあります。摂りすぎは高血圧の原因になりますので気を付けて下さい。

2. **食物繊維を多く含む食品**：海藻類、こんにゃく、野菜・果物等

→食物繊維は、お通じをスムーズにする・善玉菌のエサとなり増殖を手助けする役割があります。また、血糖値の上昇も緩やかにしてくれるので積極的に摂取したい食品です。



3. **肉類の過剰摂取を控える**：

→肉類の過剰摂取は腸内の悪玉菌を増やすと言われています。

近年に見る、糖質制限ダイエット（主食の代わりに肉類の量を増やす食事法）では、食物繊維の不足となり、腸内環境が悪化する原因となります。肉や魚などのたんぱく質は、1回の食事で片手のひらに収まる分量が適量です。

たっぷりきのこの腸活サラダ

免疫強化レシピ

材料（1人分）

- きのこ各種（エリンギ、えのき、ぶなしめじ等）：90g
- サニーレタス：1/4房（80g）・きゅうり：30g
- ベーコン：30g
- にんにく：1カケ
- 塩コショウ、料理酒：少々

栄養成分（1人分）

エネルギー…157kcal
たんぱく質…7.9g
脂質…12.2g
炭水化物…9.6g
食塩相当量…0.6g



作り方

- きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさにする。ニンニクとベーコン、きゅうりはスライスする。サニーレタスはちぎっておく。サニーレタスときゅうりは皿に盛りつける。
- フライパンでベーコンを炒め、油が出てきたらにんにくを香りが出るまで炒める。その後、きのこを入れ、塩コショウで味を整え、料理酒を少々振り入れ蓋をし、蒸す。
- きのこからでたエキスがお酒に移ったら、1の皿に蒸した2を汁気ごと移して盛り付け、完成。