

コロナ禍の食生活

免疫力 Up

元気に過ごすために、うがい・手洗い・マスクの着用を習慣づけることはもちろん、免疫力を低下させないためにも、しっかり栄養をとることも大切です。

免疫力とは

外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力のことです。



免疫力を高める食生活

1日3食バランスのよい食事をする

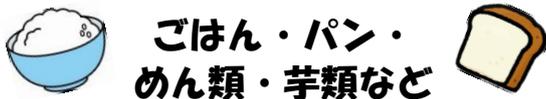


○主食（ごはん、パン、めん類）
主菜（肉、魚、卵、大豆製品）
副菜（野菜、きのこ、海藻類）
をそろえる

○果物、牛乳・乳製品も忘れずに

免疫力アップにとりたい食材

【 免疫細胞のエネルギーになる 】



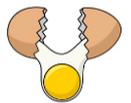
ごはん・パン・めん類・芋類など

病原体を攻撃する免疫細胞が働く源になります。

【 免疫細胞をつくる 】



肉・魚・大豆、大豆製品・卵・牛乳、乳製品



免疫力を活性化させるためには、たんぱく質をしっかりとることが重要です。

【 粘膜を丈夫にし、ウイルスから守る 】

緑黄色野菜（人参、ほうれん草、トマト等）・海藻・果物など



鼻や喉などの体内の粘膜を正常に働かせ、ウイルス等から体を守る効果があります。



【 腸内環境を整える 】

ヨーグルト・チーズ・大豆、大豆製品・野菜・海藻・きのこ類など



腸内環境を良好な状態に維持していくためには、善玉菌を増やす乳酸菌・発酵食品や、便秘予防に食物繊維を多く含む食品をとることが大切です。



いろいろな種類の食材をバランスよく食べましょう！

免疫力アップレシピ

食物繊維を多く含む食材 ⇒ オクラ・ごぼう・大豆・きのこ類など (腸内環境を整える)
 抗酸化作用を多く持つ野菜 ⇒ にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・春菊など (体や血管の老化を抑える)
 カルシウムを多く含む野菜 ⇒ 小松菜・水菜・青梗菜・モロヘイヤなど (骨や歯を丈夫にする)

野菜のうま味スープ

■材料 (2人分)

- 玉ねぎ・・・1/4個
- 大根・・・60g
- キャベツ・・・50g
- なす・・・1/2本
- にんじん・・・50g
- かぼちゃ・・・80g
- 小松菜・・・1/2株
- しいたけ・・・1枚
- トマト・・・小1個
- オリーブ油・・・小さじ1
- 水・・・2・1/2カップ
- お好みの調味料 (こしょう、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、岩塩、味噌等)・・・少々



□作り方

- ①野菜は全て大きさを揃えて切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、小松菜以外の野菜を全て入れて、なじむように炒めて油が回ったら、水1/2カップを加え、弱火で15分位蒸し煮する。最後に小松菜を加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、残りの水を足して煮る。
- ④隠し味程度に、お好みの調味料で味を整える。

野菜のビタミンCは、熱に弱いという性質がありますが、加熱することにより野菜が柔らかくなるため、胃腸で消化しやすくなります。また、かさが減り生では食べられない量であっても、無理なく食べることができます。

にんじんプリン

(1個分 191kcal)

■材料 (耐熱プリンカップ4個分)

- にんじん・・・130g
- A 牛乳・・・100g
- 生クリーム・・・100g
- 砂糖・・・20g
- 卵・・・2個
- バニラエッセンス・・・少々



□作り方

- ①にんじんを厚さ3mmの輪切りにして、レンジ500wで2分間加熱する。
- ②加熱したにんじんと、Aをミキサーで攪拌する。
- ③②をカップに入れて、アルミホイルをかぶせる。フライパンに2cm位水を張り、沸騰したら一度火を止めて、カップを並べる。
- ④フライパンに蓋をして、中火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。

人参に含まれているβカロテンは、ビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持やがん予防、免疫力の強化など重要な働きをする栄養素です。

特定の食品をとるだけでは、免疫力は高まりません♪



私たちは食生活改善推進員です。



私たち「君津市食生活改善協議会」は平成11年に発足し、今年で22年目を迎えました。「自分の健康は自分で守る」をコンセプトに“生活習慣病予防”“健康寿命延伸”を目的として活動しています。生涯にわたり元気で暮らしていく為には、食生活が大切です。私たちは食生活改善推進員として、食に関する知識や食べ物を選択する力、健全な食生活を実践することができるよう子どもから高齢者までを対象とした教室開催のほか、“健康だより”発行や“広報きみつ”で減塩レシピ等を紹介しています。長引くコロナ禍で憂鬱な気分になりがちですが、生活習慣の見直しも大切です。「栄養バランスのよい食事」や「運動」等で元気にお過ごしください。