



食育だより

福島県立川俣高等学校
令和3年9月22日

～免疫力を高めよう！～

新型コロナウイルスに負けないためには、ウイルスに対する抵抗力を維持強化させることが大切です。この仕組みを免疫といい、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。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、自分自身の免疫力を高く保つことも大切です。日々の食事や生活の中で、免疫力を上げる習慣を少しずつ取り入れて、風邪やウイルスに負けない、免疫力の高い体を作っていきましょう。

免疫力を高める食事とは？

腸内環境を整え、免疫細胞の働きを高める栄養素を摂ることが大切です

* 善玉菌を増やす食品を摂ろう *

* 適度な糖質 *

ご飯はしっかり食べましょう。
ご飯は消化が良く、便量を増やし、便秘改善に役立ちます。
善玉菌を増やすためにはパンよりもご飯がおすすめです。

* オリゴ糖 *

乳酸菌を増やし、おなかの調子を整えます。
玉ねぎ、ごぼう、アスパラ、りんご、はちみつ、甘酒など
※甘酒は乳酸菌とオリゴ糖両方を含んでおり、善玉菌を増やすのに役立ちます。夏バテ時の栄養補給にもおすすめです。

* 発酵食品 *

酵母菌、麹菌、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれています。
味噌、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、甘酒など
※次の食品はカリウムとリンが多いので、1日の目安量を守りましょう。
納豆 20g (1/2 パック)、ヨーグルト 100g (小カップ 1 個)

* 水溶性食物繊維 *

水分を引き込んで、便を柔らかくします。
ごぼう、ブロッコリー、キノコ類、海藻類など

免疫細胞の働きを高める栄養素を摂ろう

細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きを**抗酸化作用**といい、**免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素(ビタミン)を含む食材を摂ることがおすすめです。**

*ビタミンA

油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。

人参、ほうれん草、春菊など

*ビタミンC

3回の食事で分けて摂りましょう。

レモン、いちご、オレンジ、ブロッコリー、ピーマンなど

*ナイアシン

熱に強いのが特徴です。

魚介類、肉類、キノコなど

*ビタミンE

ビタミンA、Cと一緒に摂ると相乗効果で作用が高まります。

かぼちゃ、ブロッコリーなど

※ビタミン類が豊富な野菜は、カリウムも多く含まれるため、注意が必要です。ゆでこぼしや水さらしをして使用しましょう。1日の摂取目安量は、野菜は200g、果物は50g（リンゴは1/4個、いちごは中粒2個です）

お勧めレシピ【監修】製鉄記念八幡病院 栄養管理部

【秋の味覚パイ包み】

<材料（1人前）>

パイシート（市販）1枚75g、秋鮭30g、
ピザ用チーズ（低脂肪）5g、カボチャ40g、
ホウレンソウ（冷凍）15g、
味噌2g、だし少々、みりん1g（付け合わせ）、
卵黄（塗り用）、ミニトマト1個、
アスパラガス30g

<作り方>

- ① 冷凍パイシートは解凍する。鮭はフライパンで両面を軽く焼く
- ② カボチャは薄切りにして電子レンジで温め、ホウレンソウは湯がき、水気をしっかり取る
- ③ 味噌、出汁、みりんを合わせる
- ④ パイシートにカボチャ、ホウレンソウ、チーズ、鮭、③の順番に乗せて包む
- ⑤ 卵黄を表面に塗り、200度で予熱したオーブンで13～15分焼く

※引用サイト kousai.or.jp/meal_advice/

www.ns.yawata-mhp.or.jp/content/items/202

