

バランスのとれた食事を心がけましょう

～免疫力を高める食事のポイント～ Vol. 2

下松市健康増進課

腸内環境を整えバランスを保つ和食

(腸内フローラ)

1 一汁三菜でいろいろな食品が食べられる

和食の基本、一汁三菜なら、主食、主菜、副菜、汁物 (※) がそろっているので多種多様な食品が食べられます。



2 植物性乳酸菌を取り入れやすい

和食には納豆、みそ、漬物などの発酵食品が多く、食物性乳酸菌の宝庫。発酵食品は、なるべく毎食1品はとりいれるのがおすすめです。



3 根菜や海藻で食物繊維を摂取する

煮物や汁物によく使われる大豆や根菜、海藻などには、腸が喜ぶ食物繊維が豊富。腸内細菌のエサになるので、なるべく毎食取り入れましょう。



4 食物繊維は水溶性と不溶性のバランスを

食物繊維は、ネバネバ野菜や海藻、果物の水溶性と、穀類や豆、根菜、きのこの不溶性に分けられます、1:2のバランスを意識して。



腸内環境を整えて免疫力を高めましょう！！

免疫力は、血液中の白血球や腸内の免疫細胞が担っています。

免疫細胞の働きを維持するためには食生活が非常に大切です。善玉菌を増やす食事を心がけ、免疫細胞の働きを高めることで、免疫力をアップさせましょう！

出典：もっとキレイに、ずっと健康
栄養素図鑑と食べ方テク
神奈川県立保健福祉大学学長 中村丁次

(※) 主食 (ごはん、パン類、麺類) 主菜 (肉、魚、豆、大豆製品など) 副菜 (野菜、海藻) 汁物

管理栄養士おすすめの
免疫力アップ！！
メニュー02

まぐろアボガドユッケ (4人分)

免疫力アップの食材：アボガド

■材料 (4人分) ■

まぐろ	180g
アボガド	小2個 (160g)
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1
さとう	小さじ1
おろしにんにく	少々
葉ねぎ	6g



アボガドの食物繊維の 100g あたり 5.3g で、水溶性、不溶性どちらも含まれており腸内環境の改善に役立ちます。

エネルギー：171kcal たんぱく質：12.8g 脂質：11.7g
食物繊維：2.3g ビタミンC：8mg 食塩相当量：0.9g

■作り方■

- ①ボウルにAの調味料を合わせておく。
- ②アボガドは皮をむいて種を取り、2cm角くらいの大きさに切る。まぐろも2cm角くらいに切る。
- ③調味料にアボガド、まぐろを入れて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫に入れておく。
- ④器に盛り付けて、小口切りにした葉ねぎを散らして出来上がり。

高齢者のフレイル予防の食事としても、おすすめ！

