

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. 1

下松市健康増進課

【免疫力を高める3つの栄養素】

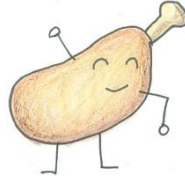


ビタミンC

粘膜の乾燥を防ぐことで細菌をブロックし、健康維持に働く。ウイルスの増殖を阻止する働きもあります。

たんぱく質

白血球など、免疫細胞の材料となる栄養素。動物性と植物性があるので、両方をバランスよくとりましょう。



ビタミンA

喉や鼻などの粘膜、血管の健康を保ってウイルスの侵入を防ぎ、免疫細胞の働きを活発にします。



免疫力アップ！！

免疫力を高めて細菌やウイルスをやっつけましょう

栄養バランスが崩れている人は、免疫能が低下しやすくなります。免疫能は食事内容を改善することで回復することができます。健康的でバランスの取れた食事を維持するためには、様々な食品を食べるように心がけましょう！

出典：もっとキレイに、すーっと健康
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

管理栄養士おすすめの
免疫力アップ！！
メニュー01

ふわふわとりつくね（4人分）

免疫力アップの食材

- ・鶏肉
- ・とうふ
- ・干しいたけ
- ・にんじん
- ・みそ
- ・ブロッコリー



身体が喜ぶ
おいしい情報をお届けします



エネルギー：239kcal たんぱく質：19.3g 脂質：14.0g

ビタミンA：106μg ビタミンC：36mg 食塩相当量：0.8g

■材料（4人分）■

もめんどろふ	200g
とりひき肉	320g
たまねぎ	40g
干しいたけ	4g
にんじん	20g
ねぎ	8g
麦みそ	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・みりん各	小さじ1と1/3
水	小さじ2
ブロッコリー	80g
ミニトマト	8個

■作り方■

- ① とうふを水切りしておく。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。ミニトマトは洗って添える。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。干しいたけは、戻してみじん切りにする。
- ③ ボウルにとりひき肉を入れ、よくこねる。豆腐、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、麦みそを入れ、さらにこねる。1人2個ずつになるように分け、こぼん型にする。
- ④ フライパンに油をひき、③を両面焼く。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ つくねに火が通り、焼き目がついたら、Aをフライパンに入れ、つくねにからめる。
- ⑦ 付け合わせのブロッコリーとミニトマト、つくねを盛りつける。