

# 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. 4

下松市健康増進課

**野菜**を食べて、**ビタミンA・C・E**を摂って免疫力を高めましょう!

**(ビタミンEース)**



### ビタミンA

喉や鼻などの粘膜を細菌、ウイルスから守る。

【多く含まれる野菜】

にんじん・小松菜・春菊・かぼちゃなどの色の濃い緑黄色野菜

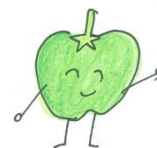


### ビタミンC

抗酸化作用が高く病気などのストレスへの抵抗力を強める。

【多く含まれる野菜】

かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ・菜の花・ブロッコリー・カリフラワー



### ビタミンE

抗酸化作用が高く白血球やリンパ球の働きをサポートし免疫を高める。

【多く含まれる野菜】

ピーマン・ブロッコリー・赤パプリカ・かぼちゃ・春菊

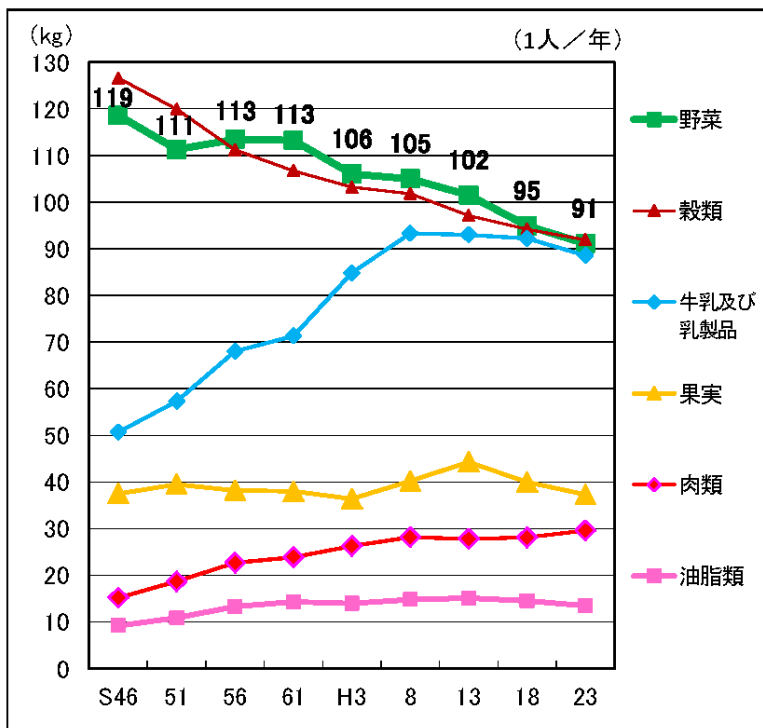


野菜摂取量が年々減っています。  
もう一度、食生活を見直してみませんか。

ワンポイントアドバイス



### ○ 主要農産物の消費動向



資料: 農林水産省「食料需給表」

注: 国民1人・1年当たり供給純食料の数値

### ○ ビタミンA・C・E (Eース) を含む野菜

#### 【かぼちゃ】

ビタミンAとEを多く含み、乳製品に含まれている脂質と結合しやすい。

- ・ヨーグルトと合わせてかぼちゃのサラダ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・かぼちゃグラタン



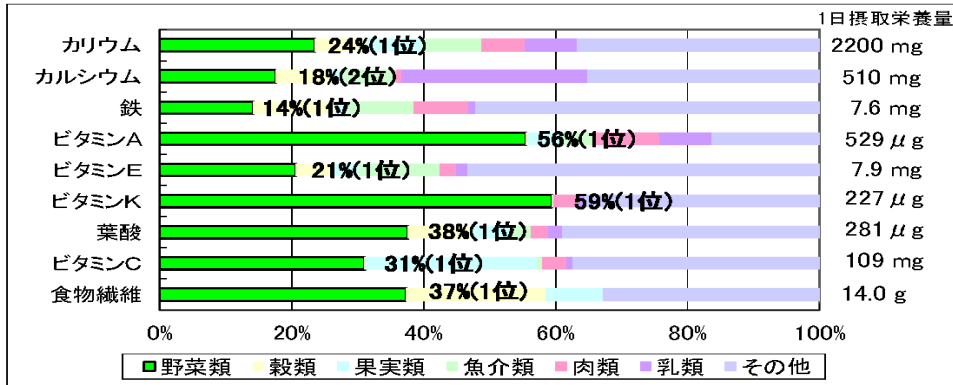
#### 【にんじん】

β-カロテンを多く含む。特に皮に多く含まれているので、皮をよく洗い皮ごと調理する方がよい。ビタミンAは脂質に溶ける性質があるので、揚げるか炒める料理がよい。水溶性ビタミンが多いので、下茹でをしない料理がよい。

- ・ごぼうとにんじんのきんぴら
- ・にんじんを揚げて酢豚



○ 1日に野菜から摂取する栄養素の割合



資料:厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」



ビタミンA・C・E(エース)は、1日の野菜から摂取する栄養素の割合で見ると、第1位です。今の食事にもう一皿野菜を足して、免疫力をあげましょう。

1日の野菜摂取量は350g(緑黄色野菜120g・淡色野菜230g)です。大体の目安で、野菜料理を小鉢5つ食べると1日の量が食べることができます。



管理栄養士おすすめの  
免疫力アップ!!  
メニュー04

スペイン風オムレツ(4人分)

免疫力アップの食材: トマト・かぼちゃ  
ピーマン



■材料(4人分)■

- |        |           |        |
|--------|-----------|--------|
| トマト    | 小3個(390g) |        |
| かぼちゃ   | 120g      |        |
| ピーマン   | 1個(54g)   |        |
| A      | 卵         | 4個     |
|        | 鶏ガラスープの素  | 小さじ1   |
|        | こしょう      | 少々     |
|        | オリーブ油     | 大さじ1/2 |
| 付け合わせ  |           |        |
| ブロッコリー | 4房(40g)   |        |

■作り方■

- ① トマトはへたを除いて横に3等分に切る。種を除いて水気をふき、さらに縦等4等分に切る。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。ピーマンは、へたと種を除いて横に薄切りにする。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、①と②とAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 小ぶりのフライパンにオリーブ油を中火で熱して③を流し入れ、ふたして弱火で8分ほど焼く。
- ⑤ 焼き色がついた裏返し、同様に5分ほど焼いて取り出す。粗熱がとれたら、フライパンから取り出し、切り分ける。
- ⑥ 付け合わせにブロッコリーを湯がく。
- ⑦ 切り分けたオムレツを皿に盛り、ブロッコリーを添える。

(栄養価 1人分)

エネルギー: 159kcal たんぱく質: 9.3g 脂質: 8.0g  
 ビタミンA: 244 μg ビタミンE: 3.4 μg  
 ビタミンC: 50mg 食塩相当量: 0.5g