

# 免疫力を高めよう!

寒い時期は体調を崩し、風邪をひきやすくなります。免疫力を高めていくことが大切です。免疫力を上げるには具体的にどんなことをしていくとよいのでしょうか?

## ①腸を元気に!

腸内環境を整えるためには、善玉菌を増やしていくことが大切です。脂肪の多いこってりした食事、冷え、睡眠不足は腸を疲れさせ悪玉菌を増やす原因になってしまいます。海藻やきのこ、野菜に含まれる食物繊維は、善玉菌を増やす効果があるため積極的に取りましょう。

## ②体を冷やさない!

体を冷やすと、腹痛、下痢、肩こり、便秘などあらゆる不調が生じやすくなります。家の中でも靴下を履く、しっかりお湯につかって体を温めるなど体を冷やさないようにしましょう。

## 免疫力を高める食品

### にんにく

にんにくに含まれるアリシンには抗酸化作用があり免疫カアップにぴったり!



### かぼちゃ

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは細胞を強化して免疫力を上げる働きがあります。またビタミンCやE、食物繊維も豊富なため腸内環境にとっても理想的です。

### しょうが

しょうがに含まれる辛み成分には体を温める働きだけでなく、血流を良くする働きもあるため免疫力を高めさせてくれます。



### ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品

善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えるには最適な食品です。



## 免疫力アップメニュー

### 材料 (1人分)

かぼちゃ	50g
じゃが芋	50g
ソーセージ	1/2本
玉ねぎ	50g
卵	1個
牛乳	50ml
コンソメ	小さじ1/4本
油	大1/4
粉チーズ	少々

### かぼちゃとじゃが芋のキッシュ

- ① かぼちゃとじゃが芋を1.5cm角に切って茹でる
- ② ソーセージは薄い輪切り、玉ねぎはスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、ソーセージ、玉ねぎを炒める。
- ④ 卵、牛乳、コンソメを混ぜ合わせ、そこに①と②、粉チーズを入れる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、230°Cに温めたオーブンで10分焼いて完成!





## 1月のレシピ(1人前)

- ◎野菜ピラフ (ご飯130g)
- ◎鶏肉のガーリックバター焼き
- ◎ポテトサラダ
- ◎オニオンスープ
- ◎いちご

### 一人前あたり

エネルギー：585kcal  
たんぱく質：18.5g  
脂質：23.1g  
炭水化物：71.6g  
食塩相当量：1.2g



## 野菜ピラフ

### 【材料】

・米	75g
・ハム	10g
・ミックスベジタブル	20g
・玉ねぎ	10g
・チキンコンソメ	0.5g
・有塩バター	2g
・有塩バター	1g (炒め用)

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りする。ハムは2cm角に切る。米は研いで水気を切っておく。
- ②フライパンに有塩バター1gを入れて、米を5分ほど炒める。
- ③炊飯器に②の米、玉ねぎ、ハム、ミックスベジタブル、コンソメ、バターを水を入れて炊く。



## 鶏肉のガーリックバター焼き

### 【材料】

- ・鶏もも肉 60g
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・にんにくおろし 5g
- ・片栗粉 3g
- ・有塩バター 2g
- ・水 6g
- ・油（焼く用） 2g

### （付け合わせ）

- ・レタス 20g
- ・カーネルコーン 5g
- ・フレンチドレッシング 6g

### 【作り方】

- ①ボウルに鶏もも肉、食塩、こしょう、にんにくおろし、溶かした有塩バターを入れて揉みこむ。
- ②①のボウルに片栗粉と油、水を入れてさらに揉みこみ調味料を絡める。
- ③フライパンに油（焼く用）を入れて鶏もも肉を皮の面から入れて蓋をして、5分程度蒸し焼きする。
- ④裏返して再び蓋をして5分間蒸し焼きする。
- ⑤蓋をとって両面を2分ずつ焼き、焼き目を付けたら完成！

### （付け合わせ）

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②冷凍カーネルコーンを解凍し、①のレタスと合わせる
- ③ドレッシングをかけて完成

## ポテトサラタ

### 【材料】

- ・じゃが芋 60g
- ・人参 10g
- ・マヨネーズ 8g
- ・牛乳 5g
- ・食塩 0.2g
- ・ミニトマト 15g

### 【作り方】

- ①じゃが芋の皮をむき茹でる。人参はいちょう切りに切り茹でる。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③じゃが芋が柔らかくなったらずぶし、マヨネーズ、牛乳、人参を加えて混ぜる。
- ④お皿に③を盛り、ミニトマトを乗せて完成！

## キャベツと玉ねぎのスープ

### 【材料】

- ・玉ねぎ 10g
- ・キャベツ 10g
- ・有塩バター 2g
- ・食塩 0.2g
- ・コンソメ顆粒 2g
- ・水 150cc

### 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ②鍋到有塩バターを入れ、①を入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、★を入れて沸騰させて完成！