

免疫力を高めましょう!

これからやってくる花粉症の季節。花粉の量は2月ごろから徐々に増えてくるので早めの対策がおすすめです。食事で花粉を直すことは難しいですが、緩和させることはできるかもしれません。

これから紹介する方法はほんの一例です。ご自身はもちろん、ご家族で花粉症の方がいらっしゃる方はできそうなことから毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

免疫力アップのポイント



①脂肪の少ないお肉を使う

	牛・豚	鶏
脂肪が多い部位	ロース	もも 手羽
脂肪が少ない部位	もも ひれ	ささみ 胸

脂に多いn-6系脂肪酸…

代謝で花粉症の症状を引き起こすとされている物質（プロスタグランジンやロイコトリエン）を作ります。

②ヨーグルトや発酵食品で腸内環境を整える

・・・ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、キムチ、酒粕、味噌、醤油

乳酸菌や発酵食品は腸内の細菌バランスを改善し、腸粘膜の免疫力を高めます。

腸だけでなく鼻粘膜の免疫機能を整える効果も期待できます。

即効性は期待できないため、長期継続することが大切です。



③ビタミンを摂る

▼皮膚や粘膜の細胞を形成して働きを強化

→外から侵入する最近のバリア機能を果たして免疫力を高めます。

●ビタミンA・・・うなぎ、たら、人参 など

●ビタミンC・・・レモン、ブロッコリー、キウイフルーツ など

●ビタミンE・・・かぼちゃ、アーモンド、はまち など

▼免疫機能を正常に維持するための必須栄養素

●ビタミンB6・・・まぐろ、さんま、バナナ、鶏ささみ など



2月のレシピ(1人前)

- ◎ご飯
- ◎味噌汁
- ◎きのこ入りヘルシーハンバーグ
- ◎バナナヨーグルト

一人前あたり

エネルギー：544.cal

たんぱく質：21.5g

脂質：16.2g

炭水化物：76.3g

食塩相当量：2.3g



きのこ入りヘルシーハンバーグ

【材料】

- ・合い挽き肉 50g
- ・鶏卵 25g
- ・玉ねぎ 30g
- ・舞茸 15g
- ・えのき 15g
- ・塩 0.2g
- ・胡椒 0.01g

- ・大葉 1枚
- ・大根おろし 40g
- ・ポン酢 6g
- ・ポン酢 1個

【作り方】

- ①玉ねぎ、きのこをみじん切りにし、炒めて冷ます。
水分が多い場合は水気をふき取る。
- ②合いびき肉、卵、①を混ぜ塩コショウで味つけをする。
(ゆるいときは小麦粉を少量足す)
- ③形を整え、冷蔵庫で30分おいてから中火で片面を焼く。
反対側は弱火でじっくり焼く。
- ④焼けたハンバーグに大葉の上に大根おろしをのせ、ポン酢をかける。
ミニトマトを添えて完成。

ワンポイント



- ・玉ねぎを冷ましてからこねることで、焼く前に肉汁となる脂質が溶けずにふわふわでジューシーに仕上がります。
- ・形成時は空気をしっかり抜きましょう。
- ・種を30分程ねかせてから焼くことで形が崩れにくくなります。

味噌汁

【材料】

- ・人参 20g
- ・大根 20g
- ・水 150ml
- ・味噌 8g
- ・顆粒だし 0.5g

【作り方】

- ①人参・大根をいちょう切りに切る。
- ②鍋に水、顆粒だし、
①を入れ中火で火が通るまで加熱する。
- ③②に火が通ったら味噌を入れ調味する。



こんにゃく海藻サラダ

【材料】

- ・レタス 40g
- ・きゅうり 20g
- ・こんにゃく 10g
- ・海藻 10g
- ・和風ドレッシング 8g

【作り方】

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ②こんにゃくは水洗いし、海藻は水で戻しておく。
- ③①と②をお皿に盛り、ドレッシングをかけて完成。



バナナヨーグルト

◎バナナヨーグルト

【材料】

- ・バナナ 30g
- ・ヨーグルト 80g

【作り方】

- ①バナナを一口大にカットする。
- ②ヨーグルトと和えて器に盛って完成。