

今こそ「栄養」を考える。



自然免疫の力を高める

「免疫力が高い」とは、決して病気にかからないということではなく、病気にかかっても治りやすいということです。

健康維持のためには、

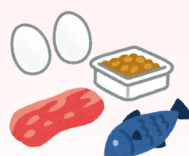
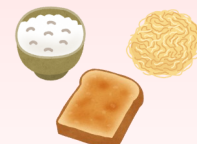
「バランスの良い食事」
「適度な運動」「しっかり睡眠をとる」「規則的な生活習慣」「笑う」ことが大切。



バランスの良い食事が基本！

1. 「主食・主菜・副菜」をそろえる

主食：ごはん、パン、めん
などの炭水化物の供給源



主菜：肉・魚・卵・大豆製品
のたんぱく質の供給源

副菜：野菜や海藻、きのこ類
などの料理のビタミン・
ミネラル・食物繊維の
供給源



腸内環境を整える

ヒトの腸管には約100兆個もの腸内細菌が生息しています。

悪玉菌は、たんぱく質や脂質
が中心の食事・不規則な生活・
ストレス・便秘などが原因で増
えてきます。



ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌は、腸内の悪玉菌の増殖をおさえ腸の運動を活発にします。善玉菌を構成する物質には、体の免疫力を高めることも報告されています。

2. 野菜摂取量の目標量は1日350g



1食、両手に山盛り1杯
が目安です。

3. たんぱく質を含む食品の目安・・・



1食、片手の手のひらの
大きさが目安です。

免疫力に影響を与える成分と食品<一例>

プロバイオティクス	ヨーグルト・納豆などの発酵食品
多糖類	きのこ類
ポリフェノール	豆類・玉ねぎ・緑茶・ぶどうなど
カロテノイド	緑黄色野菜・えび・かに
ビタミン	緑黄色野菜・果物・きのこ類・レバー・魚など
ミネラル	豆類・牡蠣・レバー・牛肉・ナッツ類など
脂肪酸	魚類

4. 牛乳・乳製品・果物も食べよう



料理に取り入れれたり、間食で食べるなどしましょう。

今こそ「栄養」を考える。

3ステップでできるメニューをご紹介します。

【巣ごもり卵】 4人分

材料：ほうれん草400g ベーコン50g たまご4個 油小さじ2
塩少々 こしょう少々

作り方：①ベーコンは1cm幅・ほうれん草を4cm長さ程度に切る。
②①をさっと炒める。
③卵を割り入れ塩・こしょうし、ふたをして卵の表面に薄く膜が張るまで加熱する。



【コーンとポテトの食べるスープ】 4人分

材料：とうもろこし1本 ジャがいも1個 玉ねぎ1/2個
バター10g 水200cc 豆乳300cc コンソメ1/4個
塩少々 こしょう少々 オリーブ油少々

作り方：①とうもろこしは実を切りおとし、ジャがいもはさいの目・玉ねぎはスライスに切る。
②①を油で炒め、水・コンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。ミキサーやブレンダーで滑らかにする。
③豆乳加え煮て塩・こしょうで味を整える。
器に盛りオリーブ油を加える。

冷やしておいしい！



【タンドリーチキン】 4人分

材料：鶏もも肉400g ヨーグルト150g ケチャップ大さじ2
カレー粉小さじ2 おろしにんにく少々 おろし生姜少々
塩少々 こしょう少々 オリーブ油大さじ1

作り方：①オリーブ油以外の材料をすべて合わせて30分ほど下味をつける（冷蔵庫で）。
②フライパンにオリーブ油を熱し鶏肉の両面を焼く。
③ふたをして中心まで火を通す。



【きのこ豚肉の甘辛煮】 4人分

材料：しいたけ・しめじ・エリンギそれぞれ1パック
豚バラ肉200g おろし生姜・かつお節少々 しょうゆ大さじ3
みりん大さじ3 砂糖大さじ2

作り方：①きのこ類は食べやすい大きさに切る。豚バラ肉は4cm程度に切る。
②フライパンに油を熱し豚肉・きのこ類を炒める。
③おろし生姜・かつお節・調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。