

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、

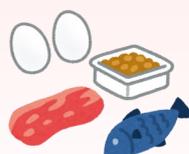
「バランスの良い食事」
「適度な運動」「しっかり睡眠をとる」「規則的な生活習慣」「笑う」ことが大切。



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。