



にこにこ

令和5年度 **二戸二戸健康レシピ** 1月19日発行

1月のテーマ：**免疫アップ**



暑い夏と寒い冬は、体全体を正常な状態に保つ働きをする自己防衛システムである「免疫」が低下しがちです。特にコロナ禍以降は全体的に感染症が蔓延しやすくなっていますので、普段からウイルスや細菌等に負けない体をつくるために食事・運動・睡眠などの生活習慣が乱れないように心がけましょう。

体温が1℃下がると  
免疫力は**30%低下**

### 免疫力低下の主な原因

- ・暴飲暴食 ・栄養不足 ・睡眠不足 ・ストレス ・過剰な運動
- ・年齢 ・冷え ・肥満、やせ ・過剰飲酒 ・喫煙 ・妊娠

### 免疫が低下すると現れる症状

感染症罹患 ものもらい 口内炎 薬や予防接種が効かなくなる  
自己免疫疾患発症 疲れやすい 食欲低下 肌荒れ アレルギー発症



### 免疫の種類

- 自然免疫**：生まれつき備わっている免疫が自然に反応して病原体を食べる
- 獲得免疫**：予防接種や感染したことにより、同じ種類の抗原が入った時に記憶された免疫に反応し、抗体を作ったり感染細胞を殺す

## 免疫細胞の6~7割は腸にあります

～ 腸を元気にする食品 ～

細胞の材料になる**たんぱく質**：魚介類・肉類・大豆製品・卵・乳製品など  
腸内環境を整える**水溶性食物繊維**：もち麦・野菜・海藻・きのこ・果物など



### 免疫力を高めるために意識したい他の栄養と食材



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、小松菜、うなぎ、卵、レバーなど



ビタミンC

免疫細胞である白血球の働きを助ける

ブロッコリー、菜の花、キャベツ、芋類、柑橘類、キウイ、いちごなど

**ビタミンB1**：エネルギーを作り細胞数を維持する（豚肉、たまねぎ、ねぎ、にんにくなど）

**ビタミンD**：免疫機能を調節する（魚、きのこなど）日光浴するとビタミンDを活性化できる

**ビタミンE**：血行を改善する（うなぎ、かぼちゃ、アーモンド、アボカド、キウイなど）

**ポリフェノール**：免疫細胞を傷つける活性酸素を取り除く

（コーヒー、緑茶、ココア、紅茶、赤ワイン、ブドウ、ブルーベリー、そば、野菜、果物など）

**発酵食品**：免疫細胞を活性化させる（ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、醤油、ぬか漬け、キムチなど）

**朝食は、冷たい飲み物、水分の多い生野菜や果物は避け、温かいものをしっかり食べましょう**

**夕食は、熟睡するために脂質・糖質を減らし、発酵食品を使い、腹6~7分目量で食べましょう**

いろいろな食材から、たくさんの栄養をいただいて免疫力アップしましょう！！

## ～ かぼちゃと豚肉のキムチ味噌焼き ～

ビタミンと発酵食品、善玉菌のエサになるオリゴ糖の免疫アップ食材が大集合



### 材料（2人分）

豚肩ロース肉	120g
こしょう、片栗粉	各少々
かぼちゃ	120g
玉ねぎ	60g
発酵キムチ	25g
おろしにんにく、生姜	各小さじ1/2
はちみつ小さじ1	味噌10g
酒大さじ1	油大さじ1

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、こしょう、片栗粉をまぶす。かぼちゃは1cm厚さの一口大、玉ねぎは1cm幅のくし切り、キムチは2cm長さに切る。
- ② にんにく、生姜、はちみつ、味噌、酒を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、かぼちゃ、豚肉、玉ねぎの順に炒め、火が通ったら②とキムチを加え炒め、味を絡ませる。

エネルギー233kcal 食塩相当量 1.1g

## ～ もち麦と根菜の塩麴スープ ～

食物繊維が多いもち麦と根菜を、発酵食品の塩麴で

煮込んだスープは体を芯から温めます



### 材料（2人分）

生鮭1切れ	酒小さじ1
減塩塩麴20g（大さじ1）	
にんじん20g	ごぼう30g
かぶ200g	かぶの茎40g
しめじ50g	もち麦15g
生姜薄切り2枚	ごま油小さじ2
黒こしょう少々	

### 作り方

- ① 生鮭は一口大のそぎ切りにし酒をまぶす。
- ② にんじん、ごぼうはさがきに切り、かぶは8つ割切り、葉は1cm長さに切る。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼう、しめじ、生姜を入れて中火で炒め、しんなりしたら水400cc、かぶ、もち麦を加え、蓋をして約10分中火で煮込む。
- ④ 鮭、葉、塩麴、黒こしょうを加えて、さらに約5分中火で煮込む。

エネルギー173kcal 食塩相当量 1.0g

## ～ にんじん、春菊、まいたけのごま酢和え ～

緑黄色野菜のビタミンAとまいたけの食物繊維、ビタミンAの吸収力を高めるごまの脂分を取り入れた最強タッグの和え物です



### 材料（2人分）

にんじん	20g
春菊	80g
まいたけ	50g
白すりごま	大さじ2
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2

### 作り方

- ① 人参は3cm長さの千切り、春菊は3cm長さに切る。まいたけはほぐしておく。
- ② ①をゆでてから冷やし、水気を絞る。
- ③ ごま、醤油、砂糖、酢を合わせ②を和える。

エネルギー80kcal 食塩相当量 0.9g

## 2月のテーマ「胃がん」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316