

にこにこ

令和3年度

二戸二戸健康レシピ



免疫



12月のテーマ「免疫カアップ」

12月19日「食育の日」発行

冬は気温低下や空気の乾燥などにより風邪や感染症等のウイルスへの免疫力が弱まります。さらに、栄養・睡眠・運動が不足していたり、過度のアルコール飲酒等によっても免疫力の低下は進み、体調回復も遅くなってしまいます。

免疫カアップ
のために
必要なこと

- バランスのとれた食事をする
- 腸内環境を整える
- 体を温める
- 軽く運動する
- 睡眠をしっかりとる
- ストレスをためない

免疫細胞の60~70%は腸管内に存在 →→ **腸を冷やさない**ことが大事

体を温める食品

赤身肉、鶏肉、羊肉、鮭、あじ、さんま
さば、まぐろ、卵、納豆、チーズ、キムチ
玄米、くるみ、栗、りんご、ぶどう 生姜
にんにく、唐辛子、にんじん、かぼちゃ
たまねぎ、れんこん、ごぼう、ねぎ、にら
芋類、ココア、紅茶、ウーロン茶
少量の赤ワインや日本酒
味噌、てんさい糖 など



朝食をしっかり食べて
体温と免疫カを上げよう

体を冷やす食品

体が冷える → 免疫カ低下
トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、ナス
白菜、ほうれん草、大根、肉の脂身、豆腐
みかん、柿、バナナ、牛乳、緑茶、コーヒー
ビール、焼酎、ウィスキー
アイス、洋菓子、炭酸飲料
上白糖、化学調味料 など



★ 注意点

体を温める食品と組み合わせる、朝食時は控える
温かい料理にする、食べ過ぎない

免疫カアップに効果的な栄養素

たんぱく質

免疫カの維持

肉・魚・卵
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品
穀類 など

ビタミンA

皮膚、鼻、のど
の粘膜を守る

レバー
うなぎ
緑黄色野菜
など

ビタミンC

免疫カの高い
白血球を強化

緑黄色野菜
果物
芋類
など

ビタミンE

細胞を守り
抵抗カを高める

魚介類
ナッツ類
植物油
など

食べる・動く・休養するなど生活リズムを整えて風邪やウイルスに負けない体を作しましょう！！

～ 鮭、かぼちゃ、きのこのライスピザ ～

鮭、かぼちゃ、チーズなど体を温める食材満載のピザ。熱々をどうぞ！



材料（2人分）

生鮭	1切れ（100g）
かぼちゃ	60g
しめじ・まいたけ	各50g
ご飯（温かいもの）	200g
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1・1/2
ピザ用トマトソース	大さじ3
ピザ用チーズ	30g
塩こしょう	少々
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1

作り方

- ① 鮭とかぼちゃは一口大に切り塩こしょうをし、きのこは小房に分けて、オリーブオイル大さじ1/2をひいたフライパンで生姜、にんにく、鮭、かぼちゃ、きのこを炒める。
- ② ご飯に片栗粉を加え混ぜ、ラップではさんで直径20cm位の円形にのばす。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、②のごはんを両面に少し焼き目がつくまで焼く。
- ④ 火を止めてトマトソースを塗り、炒めた具材、チーズをのせ、蓋をして中火で3分焼く。

エネルギー437kcal 、塩分0.8g

～ れんこんのキムチーズあえ ～

食物繊維を含むれんこんと発酵食品のキムチ、チーズが腸内環境を整えます



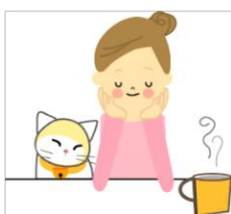
材料（2人分）

れんこん	120g
カマンベールチーズ	40g
白菜キムチ	50g
黒いりごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ2

作り方

- ① チーズはとキムチはざく切りにする。
- ② れんこんは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りにして耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで3分加熱する。フライパンにごま油をひき、中火でれんこんの両面に焼き色がつくまで炒める。
- ③ 炒めたれんこんとキムチ、チーズを合わせ混ぜ器に盛って、黒いりごまをふりかける。

エネルギー155kcal 、塩分1.0g

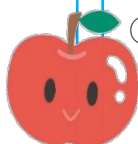


～ りんごと豆乳のホットドリンク ～

二戸産の美味しいりんごを温かいドリンクにして、おやつの時間にいかがですか？

材料（1人分）

りんご	1/2個
無調整豆乳	100cc
おろし生姜	小さじ1
はちみつ	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1



作り方

- ① ミキサーにりんごの皮をむいて粗く刻んで入れ、豆乳、おろし生姜、はちみつを加えて一緒に攪拌する。
- ② ①をカップに注ぎ、レンジで1分～1分半温める。
- ③ ②にオリーブオイルをかける。

エネルギー205kcal 、塩分0.0g



1月のテーマは「便秘・下痢」です

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316