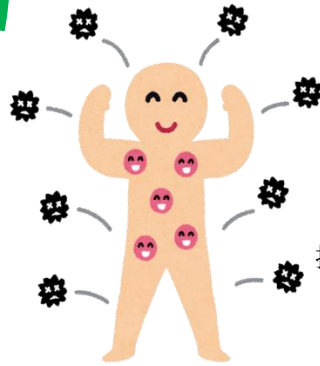


食育 メール

三 条 市

免疫力アップ！

めざせ！風邪に負けない体！



この季節は空気が乾燥し、インフルエンザや風邪などが流行る季節です。みなさんの周りではどうでしょうか。病気にかかりにくい体にするためには、細菌やウイルスから体を守り健康を維持する力“免疫力”が大切です。「最近疲れやすくなった」「口内炎になりやすい」「肌がカサカサしてきた」などのサインがあったら免疫力が低下しているサインです。

今回は免疫力をアップして風邪をひきにくい体にするための食事のポイントを紹介します。

毎日の食事で免疫力アップ

旬の野菜をたっぷり

野菜、きのこ類、海藻類には、体の調子を整え、代謝を助けるビタミン、ミネラルが豊富。特に旬の野菜は、その時私たちが摂りたい栄養素がたっぷりです。旬の食材をいただきましょう。

基本はやっぱりお膳のかたち

免疫力を高めるためには食事全体の栄養バランスが大切です。主食、主菜、副菜が揃ったお膳のかたちを意識した食事を毎日3回摂るようにしましょう。

主菜となるたんぱく質

たんぱく質は筋肉や皮膚など私たちの体を作るだけでなく、免疫細胞の材料になります。しっかりと摂りましょう。

ごはんはしっかりと

ごはんは、腹持ちが良く、消化がゆっくりなので体温を長時間保つ働きがあります。

特に、玄米や胚芽米はミネラルを多く含み、免疫機能を活性化してくれるのでおすすめです。

味噌や納豆などの発酵食品

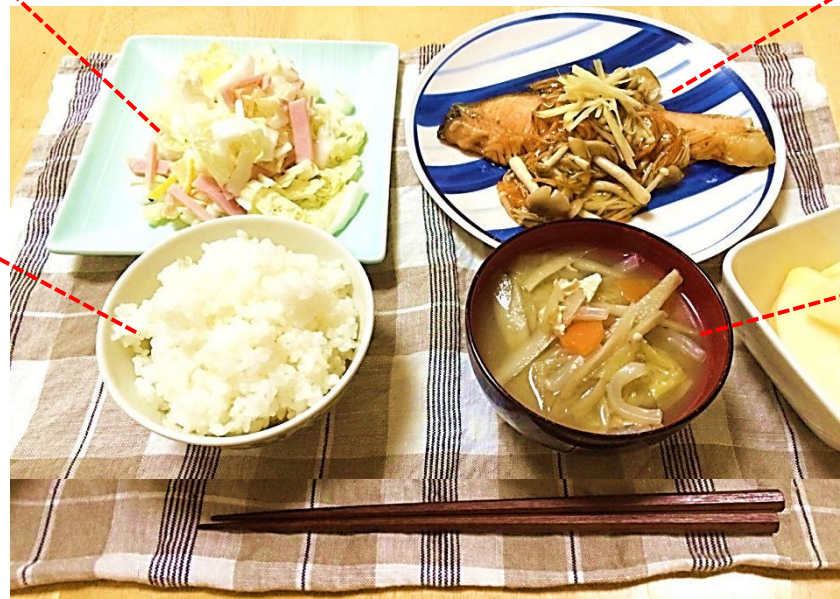
免疫細胞の約7割は腸に集中しています。免疫力を高めるには腸内環境を整える発酵食品がおすすめ。腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きがあります。

果物や乳製品

りんごやみかんなどに含まれるペクチンや、バナナや乳製品がもつオリゴ糖は、善玉菌のえさになり腸内環境を整えます。果物は一日200g、りんご半分程度が目安です。

【写真の献立】

ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ
白菜とハムのレモンサラダ 具沢山みそ汁
りんご



いつもの料理にひと工夫 ぽかぽか料理でスイッチ温(ON)

「冷えは万病の元」というように、体温が1度下がると免疫力は通常より3割低下し、病気にかかりやすくなります。冷えを予防するためには、食事や睡眠をしっかりすること、適度な運動などが大切ですが、ここでは、冷え予防に役立つ料理のひと工夫を紹介します。これを食べれば、カラダぽかぽか！

味噌汁に酒粕

コクがアップ！

味噌を入れる前に酒粕を加え5分程煮る。味噌汁2杯分に対して大さじ1が目安

〈ぽかぽかPoint〉
発酵食品の酒粕は、血行や腸の働きを良くし体温を高めます。また、ビタミンB群も豊富で代謝もよくしてくれます。

肉じゃがにキムチ

ごはんがすすむ！

しょうゆの量を減らしてキムチを入れ味を見ながら調整する。

〈ぽかぽかPoint〉
唐辛子のカプサイシンは血管を広げ体を温めます。

あんかけに葛粉

上品な舌触りに！

片栗粉同様、粉:水=1:1の割合で溶き弱火で加減しながらトロミをつける。和食におすすめ

〈ぽかぽかPoint〉
漢方としても重宝される葛は、血行促進や免疫力アップ、精神安定など、広範囲の優れた効果が期待できます。

さらに体温アップの豆知識

ツボ押しで体ポカポカ

第二の脳と呼ばれる手にはたくさんの神経が通っており、ツボを刺激することで自律神経が安定し血の巡りがよくなります。ちょっとした空き時間に是非お試しください。

指間穴(しかんけつ)

虎口(ここう)

人差し指と親指の谷間にあるツボ。



痛気持ちいい位の強さで各10回程ギュッとつまみ、指先に向かって引っ張って離します。

旬の食材紹介 1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けして保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。

この辺りでは、人参や油揚げ、打ち豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



一編集後記一

編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。



お弁当のときに温かいスープを飲みたいと思い、最近スープジャーを買いました。6時間保温可能というから驚き！早速使ってみたのですが、初日に危険なことが起こりました。熱々のスープを注いで蓋をしておいたところ、30秒後に蓋がパンッと音を立てて吹っ飛んでしまいました。どうやら蓋がよくしまっていなかったことが原因のようです(笑)

ハプニングはありましたが、温かいスープはやっぱりおいしい☆ みなさんも保温グッズで、お弁当タイムを充実させてみてはいかがでしょうか。



三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp