

食育通信

令和4年12月
湯沢市子ども未来課

寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい季節となりました。
冬休み前に食生活を見直し、ウイルスに負けない健康なからだづくりをしましょう。

免疫力を高める栄養素



たんぱく質

免疫細胞をつくる主成分。
基礎体力がつき、感染症の発症予防になる。

肉、魚、たまご、大豆製品、牛乳などに多く含まれています。

ビタミンACE

からだの抵抗力を高める3つのビタミン

ビタミンA…豚肉、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜 など*
ビタミンC…果物（柑橘類）、赤・黄ピーマン、ブロッコリー など
ビタミンE…たまご、さけ、植物油、かぼちゃ など



腸を元気にしよう！

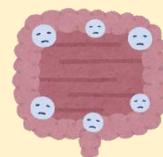
腸には免疫細胞が集中しており、腸内環境を整えることが
免疫力を高めることにつながります。

善玉菌を増やす



善玉菌は免疫機能を高めます。
善玉菌が増えると腸の活動が活発
になり腸内環境が良くなります。

悪玉菌を増やさない



脂質中心の食事、不規則な生活、スト
レス、便秘などによって悪玉菌が増え
ていきます。悪玉菌が増えると免疫力
が低下し、感染症になりやすかったり
生活習慣病になったりします。

善玉菌を含む食品【ビフィズス菌、乳酸菌】
…ヨーグルト、発酵食品（納豆、味噌 など）

善玉菌を増やす食品【オリゴ糖、食物繊維を含むもの】
…大豆、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、いも類、きのこ など

免疫力を高めるポイント

★生活リズムを整える

★バランス良く食べる

★からだを温める

★適度な運動をする

★免疫力を高める栄養素をとる



免疫力UPレシピ

鶏団子の味噌クリーム煮

しょうがや味噌、根菜はからだを温めます。市販の肉団子を使用してもOK！

【材料】4人分

鶏団子…鶏ひき肉：200g 酒：大さじ1 片栗粉：大さじ1
長ネギみじん切り：1/4本分 おろししょうが：3g 塩：少々
にんじん：40g 小松菜：40g しめじ：30g
バター：10g 小麦粉：大さじ2 水：3カップ 味噌：25g
牛乳：100ml 塩こしょう：少々

【作り方】

1. 鶏団子の材料を合わせ、よく練る。
2. にんじんは乱切り、小松菜は3cm幅に切る。
しめじは石づきをとってほぐす。
3. 鍋にバターを溶かし、にんじん、小松菜、しめじを炒める。
4. ふるった小麦粉、水を加えて煮る。
5. 鶏団子をスプーンですくって丸くまとめ、煮立った煮汁に入れていく。
6. 鶏団子に火が通ったら味噌、牛乳を加え弱火で少しとろみがでるまで煮る。
7. 塩こしょうで味を整える。



1人当たり栄養価

エネルギー：179kcal たんぱく質：11.5g 脂質：8.2g 食塩相当量：1.1g

【次号のお知らせ】

次回は3月発行予定です。
テーマ「バランスの良い食事」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。

