

# 食育だより

令和2年8月

ぜひ、おうちの人と一緒に見てください！



座間市栄養士会

## 免疫力をアップしよう！

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、体の免疫力や抵抗力が下がってしまいます。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事と規則正しい食生活を送り、免疫力をアップして健康な体づくりをしましょう！

特定の食材ばかりにかたよらないで、様々な食材をとり入れた食事を心がけましょう。



主食は体を動かすためのエネルギーのもとです  
主食を食べないと、おかずが多くなってしまい、塩分・脂肪過多になります



肉・魚・卵・大豆製品など、成長期にはかかせないたんぱく質を多く含むおかずです。たんぱく質は体をつくるもとになります。



野菜・きのこ・芋・海藻などビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。ビタミンなどは体の調子を整えてくれます。



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えるとバランスアップ！

### 食事のポイント

- ・栄養バランスに配慮した食事を心がける
- ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や、食物繊維を意識して食べる
- ・栄養素をしっかり吸収できるように、よく噛んで食べる



免疫細胞の約7割が腸内にあります



### 笑顔

- ・笑うとNK細胞が活性化して、免疫力が向上する

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）

生まれながらに備わっている体の防衛機構として働く細胞

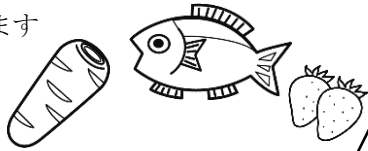


## 抵抗力を高める 食べ物

⇒ ビタミン<sup>エース</sup>ACE

粘膜を強くして、抵抗力をアップするために欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・C・Eです。

野菜や果物、魚介類などに含まれています

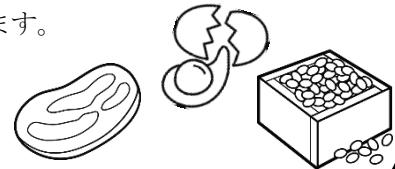


## 体力をつける 食べ物

⇒ たんぱく質

たんぱく質は筋肉や血液、皮膚などの体をつくってくれるので、体力をつけるために大切な栄養素です。

肉や魚、卵、大豆製品に含まれています。



## 免疫力を高める 食べ物

⇒ 食物繊維、発酵食品

食物繊維や発酵食品は、免疫細胞が多く存在する腸内環境を整えます。

発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、ぬか漬け、キムチ など

緑黄色野菜：にんじん、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、小松菜 など

根菜：ごぼう、れんこん、切り干し大根 など

きのこ類、くだもの など

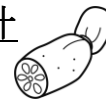


給食でも出ているメニューを紹介します！  
ぜひ作ってみてください



### 根菜ごま汁

その季節で手に入る  
根菜を入れてください



### にんじんとツナのきんぴら

《材料》（4人分）

にんじん…1/2本    ツナ缶…1缶  
しらたき…1/4袋    いんげん…10本  
ごま油…小さじ1/2    しょうゆ…大さじ1  
砂糖…小さじ1    みりん…小さじ1

《作り方》

- ① にんじんは千切り、いんげんは3cmの長さ、しらたきは3cmの長さに切る。
- ② ツナ缶の油分を軽く切っておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、しらたきといんげんも加えて炒め、しょうゆ・砂糖・みりんで味をととのえて、完成です。

《材料》（4人分）

鶏もも小間…100g    にんじん…1/4本    大根…3cm程度  
れんこん…1/2節    ごぼう…1/5本    小松菜…1茎  
油揚げ…1枚    こんにやく…1/6枚    ねぎ…1/4本  
ごま油…大さじ1/2    赤みそ…大さじ1    白みそ…大さじ2  
白ごま…大さじ1強    だし汁…3カップ

《作り方》

- ① にんじん・大根・れんこん・ごぼうは乱切り、ねぎは小口切り  
こんにやくはスプーンで一口大にちぎっておく。
- ② 小松菜はゆで冷まして軽く絞り、3cmの長さに切っておく。
- ③ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにしておく。
- ④ 白ごまはすっておく。（少し炒ると香りがよくなります）
- ⑤ 鍋にごま油をひき、鶏肉・にんじん・大根・れんこん・ごぼう  
こんにやくを炒め、軽く火が通ったら、だし汁を加える。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、油揚げとみそを入れ、味をととのえる。
- ⑦ ねぎと小松菜、白ごまをいれて完成です。