

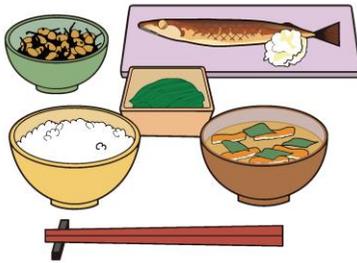


みなさんは休校期間中、どのようにすごしてましたか。早いもので、もう6月になりましたね、これからの学校生活を元気に楽しむためには、ウイルスなどに負けない体づくりが大切です。

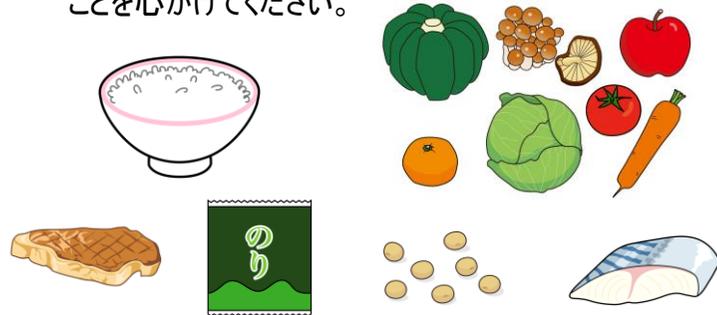


めんえきりよく たか しょうじ
☆免疫力を高める食事

免疫力とは、「病気にかかりにくくする力」のことです。免疫は、一度かかった病気には二度とかからない、または、かかっても症状があまりひどくならないようになる、人や動物にそなわったからだの機能です。つまり、免疫力を高めるということは、病気にかかりにくくなる、じょうぶな体をつくるということにつながります。



では、免疫力を高める食事とは、どのようなものでしょうか。基本的には、栄養バランスのとれた食事です。ごはんやパンを中心に、肉や魚、たまごや豆などを使った料理と、野菜やきのこ、海そうなどを使ったおかずを組み合わせることが大切です。よく、「なっとうやヨーグルトが免疫力を高める」という話をききます。もちろん、なっとうやヨーグルトにその働きはありますが、そればかりを食べればよいわけではありません。いろいろな食品を組み合わせることを心がけてください。



めんえきりよく たか しょうひん
☆免疫力を高める食品

病気から身を守るためには、じょうぶな体であることが一番です。肉や魚、たまご、大豆などの豆類は、体をじょうぶにする食べものです。また、免疫力を高めるためには、おなかの中が元気でいることが大切といわれています。おなかの中を元気にするためには、「食物せんい」の多い食品をとることが大事です。食物せんいが多い食品は、しいたけなどのきのこ類、わかめなどの海そう類、大豆などの豆類です。

また、なっとうやヨーグルトなどの「はっこう食品」も免疫力を高める働きがあります。キムチやぬかづけなどの「つけ物」も、はっこう食品です。つけ物の多くは野菜なので、野菜もしっかり食べることができます。

先ほども書きましたが、「こればかりを食べればよい」というわけではありません。いろいろな食品をバランスよく取り入れた食事が、とても大切です。

☆大豆とぶた肉のトマト煮



たんぱく質と食物せんいがたっぷり！

○材料(大人4人分)

- ・大豆水煮 …240g
- ・豚モモ肉 …240g
- ・じゃがいも …360g(中3~4個)
- ・玉ねぎ …320g(小2個)
- ・トマト …160g(中1個)
- ・にんじん …80g(中1本弱)
- ・ピーマン …40g(1個)
- ・炒め用油 …小さじ2
- ・鶏がらスープ …350ml
- ・食塩 …小さじ1
- ・ケチャップ …2分の1カップ

○作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ皮をむきます。トマトも皮を湯むきます。
- ②じゃがいもは一口大の大きさに、にんじんはいちょう切りに、玉ねぎ、トマト、ピーマンは1cmの角切りにそれぞれ切ります。
- ③ピーマンは沸騰したお湯にさっとぐらせます。
- ④ナベに油を熱し、肉と玉ねぎを炒めます。
- ⑤じゃがいもとにんじんを加え、鶏がらスープとトマトを入れます。(市販のがらスープの素などを使う場合は、塩の量を調整してください。)
- ⑥材料に火が通ってきたら、大豆水煮と調味料を入れます。
- ⑦火を止め、③のピーマンを入れます。

