

今こそ、しっかり!

バランスよく食べよう!

免疫力を高める食生活のポイント



新型コロナウイルス感染症の予防対策として、栄養バランスのとれた食事や適度な運動、十分な休養・睡眠により免疫力を低下させないことが大切です。

食生活においては一汁三菜など日々の食事を基本に、特定の食品のみにこだわらないようにしましょう。

1 1日3回、なるべく同じ時間に欠かさずとる

特に朝食は、体温上昇や体内時間を整え、免疫力を高めるために重要といわれます。

2 意識して取り入れたい食品

◆良質なたんぱく質を含む食品:肉、魚介類、卵、大豆製品など

◆腸内環境を整える食品:発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)

オリゴ糖や食物繊維を含むもの(野菜、海藻、きのこなど)

などは、バランスの良い食事を摂ったうえで、意識されると良い食品です。

3 バランスの良い食事のポイント

主食(1品)、主菜(1品)、副菜(1~2品)を組み合わせる。**プラス汁物**でバランスアップ!

主食:エネルギーのもと。ごはん、パン、麺類など

主菜:筋肉や免疫材料のもと。肉、魚介類、卵、大豆製品など

副菜:免疫力を高め、粘膜を丈夫に。野菜、海藻、きのこ類など

※食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



汁物にはファイトケミカルスープがおすすめです!

「ファイトケミカル」とは主に野菜や果物の皮などに多く含まれる成分で、これを積極的に摂ることで病気の予防や健康の維持に役立つと近年注目されています。野菜や果物の細胞は固い「細胞壁」に守られており、ファイトケミカルもその中にあることから、スープのように加熱する調理法が効果的です。

例えば、具だくさんの旬の野菜と良質たんぱく質の豚肉・豆腐などを組み合わせた「豚汁」などは、栄養バランスの点でも良く、免疫力の維持にうってつけの汁物といえます。



免疫力

免疫細胞を活性化させて、免疫力を上げます。

抗がん作用

がん細胞の増殖を抑えたり、発がん物質を無毒化することで、がんになることを防ぐ効果が期待されます。

抗酸化作用

遺伝子や細胞を傷つけ、生活習慣病の原因となる活性酸素を減らす効果があります。



主菜・副菜が摂れるレシピ

基本は塩や人工調味料を加えずに作りますが、食べにくい場合は、塩こしょうなどを足してもOKです！

鶏の手羽入りファイトケミカルスープ



《材料》

- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 100g
- ・たまねぎ 100g
- ・かぼちゃ 100g
- ・鶏の手羽肉 300g

《作り方》

- ① 野菜を食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
人参・かぼちゃは皮付きのまま使う。
- ② ①に野菜が隠れるくらいの水(約1L)を加え、沸騰したら、蓋をして弱火で20分加熱する。
- ③ 鶏の手羽肉にフライパンで焦げ目をつけ、沸騰させたスープに入れて火が通るまで煮込む。お好みで黒こしょうをふる。

いつもの献立にひと工夫！ ファイトケミカルをたっぷり摂る方法



普段の味噌汁やスープ、カレーなども、調理法を少し工夫することで、ファイトケミカルをたっぷり摂取することができます。

<調理のポイント>

- ・具材は色々組み合わせる。(栄養価も旨味もアップ。調味料も減らせ減塩にも。)
- ・食材はなるべく皮ごと使用。(ファイトケミカルを効率よく摂取。エコにもつながります。)
- ・たんぱく質の食材(肉、魚介類、卵、大豆製品など)を加える。(栄養のバランスアップ。)
- ・根菜を加える。(体を温め、食物せんいが腸内環境を整えます。)
- ・具材を油で炒める。
(脂溶性ビタミンやファイトケミカルの吸収率がアップ。体温を温存する働きも。)
- ・煮込むときにはフタをする。(ファイトケミカルの揮発を防ぎます。)

具たくさんで高血圧・糖尿病予防にも！

具材が少し(10g)だと…
汁150cc、塩分 1.5g



具材がたっぷり(80g)だと…
汁100cc、塩分 1.0g



具たくさんにすると、汁の量や塩分が減るだけではありません。

野菜や海藻、きのこ、イモ類に含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す効果もあります！

さらに、具材や汁からゆっくり食べれば、高血糖予防にも！

