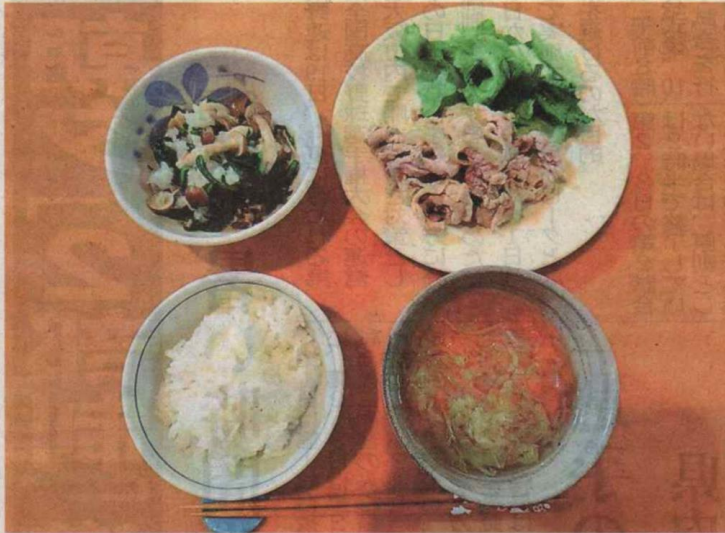


食べて健やか

愛媛県栄養士会



免疫力アップ

腸内環境改善しよう

免疫力の低下を防ぎ、風邪を予防するためには、毎日の健康管理が大切です。免疫とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に入ってくるのを防いだり、排除したりして体を守るシステムのこと。免疫力は病気の発症を抑える、重症化を防ぐといった面でも大切といわれます。

免疫力を高めるには、バランスの良い食事、規則正しい食事が基本になります。ご飯、パン、麺類など

のエネルギー源となる主食▽魚、肉、卵、大豆製品などをを使ったタンパク質や脂質を多く含む主菜▽野菜、海藻、キノコ類などを使つたビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む副菜を組み合わせてましよう。腸の状態を良くすること

意識しながら、日々の食事に取り入れていきましょう。今回は発酵食品、緑黄色野菜を使ったメニューを紹介しします。(山内朋子)〈第3土曜日に掲載〉

いずれも1人分

★ご飯

【材料】白飯150g

★豚肉のみそ焼き

【材料】豚こま切れ80g、タマネギ1/4個(60g)、プレーンヨーグルト(無糖)大さじ1/2、みそ小さじ1、酒小さじ1、ニンニク1/4片、サラダ油適量、レタス適量

【作り方】①タマネギは千切りにする。プレーンヨーグルト、みそ、酒、すりおろしたニンニクをまぜて、豚こま切れとタマネギにまぶしてまぜる。冷蔵庫に入れて、1～2時間ほどおく ②フライパンを熱してサラダ油を引き、液を軽く切った豚こま切れとタマネギを炒める。器に盛り、レタスを添える。

★ホウレンソウとシメジの酢の物

【材料】ホウレンソウ50g、シメジ15g、ダイコン40g、A(酢小さじ1強、砂糖小さじ

1、塩0.5g、薄口しょうゆ小さじ1/2)

【作り方】①ホウレンソウは色よくゆでて、2～3cm長さに切って水気を絞る ②シメジはさっとゆでる ③ダイコンはおろして、ざるで軽く水気を切る ④Aをまぜて三杯酢を作る ⑤①～③を三杯酢とあえて、器に盛る。

★レンチン野菜スープ

【材料】トマト50g、タマネギ30g、キャベツ30g、ニンジン20g、ベーコン1/2枚、コンソメ1/2個、熱湯150cc、塩少々、こしょう少々

【作り方】①トマトは8mm角に切る。残りの野菜、ベーコンは千切りにする ②吹きこぼれないように大きめの耐熱容器に、野菜、ベーコン、コンソメと熱湯を入れる。電子レンジ600Wで5分加熱する。塩、こしょうを加えて全体をまぜる。

(1人分 エネルギー610kcal、タンパク質25.5g、脂質22.8g、食塩2.7g)

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>