

免疫力をつけて、元気な体づくり！



私たちの身の周りには、感染症やアレルギーの原因となるウイルスが存在しています。これらを完全に避けて生活することは難しいなか、体を守るために欠かせないのが、**免疫機能**です。免疫力を高めることで、防護システムを正常に保てるようになります。免疫力が低下してしまうと、感染症にかかりやすく、病気の発症リスクも増加します。

免疫力を上げるには、**バランスの良い食事、適度な運動、休息**などが挙げられます。腸は免疫細胞の約70%が存在している器官です。腸内環境を整えることがカギです。体を冷やさないことやストレスを溜めないことも免疫力維持には大切です。



特に免疫力を上げるビタミンA・C・Eに注目！

- ビタミンA・・・鼻と喉を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ効果。
- ビタミンC・・・免疫細胞の働きを活性化し、風邪にかかりにくくする効果。
- ビタミンE・・・免疫抑制物質の生成を防ぐ効果。



ビタミンACE(エース)を食べて、病気に勝つ！
日本のエースは、OHTANI(大谷)選手！



他にもビタミンB群などの栄養素も細胞活性化される働きがあります。必要栄養素はサプリメントに頼るのではなく、毎日の食事から摂ることを心がけましょう。
参考文献：健康長寿ネット

体温を上げる食材を取り入れる

「体温が一度下がると免疫力は約30%低下する」と言われています。冬場に風邪やインフルエンザなどが増加するのは冷えによる免疫低下が要因の一つ。逆に体温が1℃あがると免疫力は一時的に約5倍アップすると言われています。

体を温める食材

温野菜やスープがオススメです♪



参考文献：メディカルケア内科 / オールガイド食品成分表



郷土料理 自宅で旅行気分を味わおう♪ 沖縄県【フーチャンプルー】

おいシーサー!



県民で知らない人はいない！車麩を使ったちょっぴりマイナーな沖縄料理。（4人分）



(1人分)
エネルギー240kcal 塩分1.6g

材料	分量
車麩	60g
卵	2個
豚バラ	100g
人参	40g
もやし	200g
にら	40g
サラダ油	大さじ2
本だし	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かつお節	お好み

【作り方】

- ①車麩を一口サイズにちぎって水で戻し、水気を絞る。
 - ②溶き卵に塩、和風だしの素で下あじをつけ、①の麩に入れて卵液を十分に染み込ませる。
 - ③人参は短冊切り、にらは3cmの長さに切り、もやしは洗っておく。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②の麩を炒めて、卵に火が通ったら皿に盛る。
 - ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豚肉を炒め、人参、もやし、にらを炒める。
 - ⑥麩を戻し入れて、塩、和風だしの素、醤油で味を調える。
 - ⑦かつお節をのせて完成。
- ポイント①車麩は手でちぎるとより断面が複雑になり水分が染み込みやすくなります。
ポイント②卵液に車麩を入れたら、菜箸なのでしっかり混ぜ、しばらく置いて焼くのがオススメ。

食欲の秋ですね。食べたいけど太りたくない方へ。



太りにくい体作りには血糖コントロールが大切です。一度に大量の糖質が体内に入ることによって、血液中のブドウ糖が急増するため、肝臓と筋肉に貯蔵し切れず、体脂肪に変換されます。これが肥満の原因。低GI食材を取り入れる事で、血糖値の急激な上昇を抑えることが可能です。

GIとは【グリセミック・インデックス】の略。

GI値が低い食品ほど血糖値の上昇が緩やかで、高いほど急激に上昇します。



食べる順番も大切です。

副菜から食べ始める。
よく噛んで食べることで満腹感が得られやすくなります。
副菜→汁物→主菜→主食の順。
外食時は丼ものより定食を。



参考文献：大塚製薬 / BODYFAT30

海老名メディカルプラザ
栄養科