

みなさん こんにちは！

緊急事態宣言も解除になり、少しずつ外にでる機会もふえてきているのではないのでしょうか？一方で「外出はしたいけれど、やっぱりコロナがこわい・・・」そんな声もよく聞きます。今回は、自分でできる予防の一つ「免疫力をあげる」ことをテーマに栄養課からお届けします。

免疫力をあげる！ ～管理栄養士からのアドバイス

免疫力は私たちの元気を支えています。免疫力は全身から作り出されるものです。その体を作っているのが食事。毎日の食事から十分な栄養をとり、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間達を助けましょう！

＜免疫力をアップする食事！4つのポイント＞

- ①良質のタンパク質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌をふやして腸を元気に
- ③ビタミンAで粘膜を強くして喉や鼻をガード
- ④イオウ化合物やビタミンC・Dで免疫力を活性化！攻撃力もサポート！



4つのポイントの中から、今回は**たんぱく質の効果**についてちょっと詳しくご紹介！！

たんぱく質＝プロテインはギリシャ語で『一番大切な』という言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉はもちろん、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私たちの体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はパワーダウン。毎日の食事で良質なたんぱく質を摂りましょう。

☆良質なたんぱく質が摂れるメニュー☆

〈納豆キムチのまぜまぜ丼〉

【材料1人分】

納豆 1パック、キムチ 30g、卵 1個、まぐろ(刺身) 3枚、醤油 小さじ1、みりん 小さじ1、焼き海苔 1/6枚、ごはん お好きな量、万能ねぎ 適量

【作り方】

- ①耐熱容器に醤油・みりんを入れラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱。まぐろの刺身は食べやすい大きさに切る。醤油の粗熱が取れたら、まぐろを入れ絡めておく。
- ②電子レンジで簡単温泉卵を作る。耐熱容器に卵を割り入れて、卵がかぶる位の水を入れる。卵黄に数カ所、箸で穴をあける(爆発防止です！)。電子レンジ(600W)で40～50秒加熱する。火の通りが足りない場合は10秒ずつくらい追加で加熱する。ちょうどよい固さに加熱したら水を捨てる。
- ③納豆は付属のタレを入れて、よく混ぜる。
- ④ボウルにまぐろ・納豆・キムチを入れて、よく混ぜる。
- ⑤熱々のごはんの上に焼き海苔を散らし、④をのせて、真ん中に温泉卵をのせる。万能ねぎをちらして完成。

富田町病院 管理栄養士 小野田美歩

いかがですか？ ぜひ作って召し上がって下さい。次第に暑くなってきています。熱中症にも注意して、体力をつけてすごしましょう。みなさんが健康で笑顔ですごせますように…