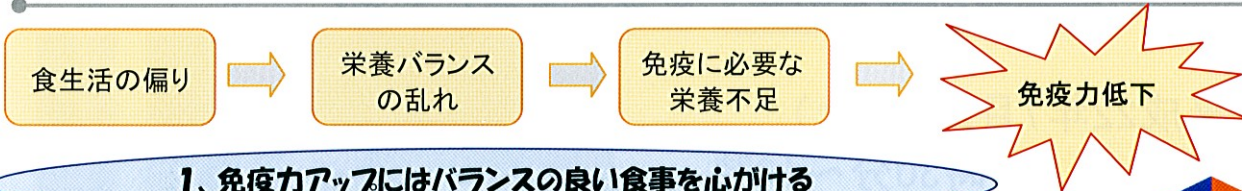


# 食育ほっとライン

NO.11

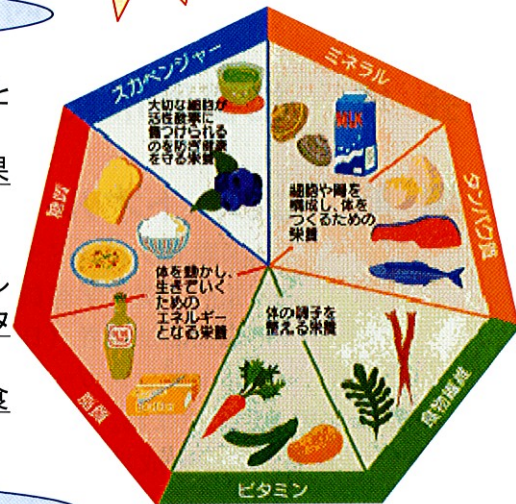
ウイルス等の病原体が体の中で悪さをするのを防いでくれるのが、「免疫力」です。免疫力が強いとかぜやインフルエンザ、生活習慣病、がん等の予防につながります。みずからの免疫力をパワーアップするには、運動、睡眠等生活の仕方が重要でとりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵を握ります。今回は、免疫力と食事を考えます。



## 1. 免疫力アップにはバランスの良い食事を心がける

免疫力を高めるためには、「6つの基礎食品」からバランス良く栄養をとることが基本です。

- 1群は肉・魚、2群は牛乳・乳製品、3群は緑黄色野菜、4群は淡色野菜・果物、5群は穀類、イモ類、6群は油脂製品です。
- 食品を栄養素別にみると、炭水化物(糖質)・タンパク質・脂質が主にエネルギー源となる3大栄養素、これに体の機能保持や調整・抵抗力をつけるビタミン・ミネラルを加えて5大栄養素といいます。そして、第6の栄養素に食物繊維、第7栄養素にスカベンジャー(抗酸化食品)となります。



## 2. 免疫力を高める(調整する)食品を利用する

免疫に関連する食品には、免疫バランスを整えるものと、免疫力を上げるものがあります。アレルギーや自己免疫疾患の場合は免疫バランスを整えるもの、がん等の場合は、免疫力を上げるものと使い分けする必要があります。

### ●免疫力を高めるための食品選びの4つのポイント

①免疫機能を強化・調整する食品	免疫力を上げる食物(人参、南瓜、ねぎ、ニラ、ニンニク、大根、リンゴ、柑橘類等)をバランス良く摂取し、食品添加物、化学調味料等免疫力低下要因の排除
②免疫系をサポートする抗酸化食品(スカベンジャー)	トマトに含まれるリコピン、赤ワインに多く含まれるポリフェノール、大豆等に含まれるイソフラボン、リンゴやブロッコリー等に含まれるケルセチン、緑黄色野菜や果物のルテイン等
③免疫系をサポートする腸内活性食品(消化酵素、プロバイオティクス、食物繊維)	大根、カブ、山芋等に含まれる消化酵素、ヨーグルト、乳製品、納豆、味噌、キムチ等に含まれるプロバイオティクス(乳酸菌)、穀類、海藻等に含まれる食物繊維
④免疫系をサポートする栄養素(アミノ酸、必須脂肪酸、ビタミン、ミネラル)	肉、魚介類、大豆、卵等のタンパク質、さば、いわし、サンマ、マグロ、コーン油、紅花油等に含まれる必須脂肪酸、緑黄色野菜、果物、カキ(貝)等からのビタミン、ミネラル

## 今日のヘルシーレシピ

### 免疫力アップ カキのチヂミと菜花のんにく炒め

#### 《材料》4人分

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| カキ……………200g      | 一味唐辛子…少々     |
| ニラ……………1/2束(50g) |              |
| 玉ねぎ……………100g     | 菜花…1束(150g)  |
| A:小麦粉……………1カップ   | にんにく……………1かけ |
| 卵……………大1個        | オリーブオイル…大さじ1 |
| 水……………3/4カップ     | 塩……………小さじ1/2 |
| 塩……………少々         | C:酒……………小さじ1 |
| ゴマ油……………大さじ1     | 醤油……………小さじ1  |
| B:醤油……………大さじ2    |              |
| 酢……………大さじ1       |              |
| 白炒りゴマ…少々         |              |

#### 《作り方》

- 1カキは塩水で振り洗いし、水気をきる。ニラは3cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2ボウルにAを入れてなめらかになるまで混ぜ1のカキと野菜を入れて混ぜる。
- 3フライパンにゴマ油を入れて熱し、2を流し入れて広げる。表面に一味唐辛子をふり、片面が焼けたら裏返し、フライ返しで押すように平らに焼き上げ食べやすい大きさに切り、器に盛る。Bを合わせてたれを作る。
- 4菜花の先端(花蕾部分)は4cm長さに切り、残りの茎は斜め薄切りにする。フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れて熱し、菜花、塩を加え炒め、Cを加え混ぜ合わせ器に盛る。チヂミはBのたれをつけて食べる。



245Kcal コレステロール 81mg  
食物繊維 3.2g 塩分 2.2g