

みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

食事で免疫力を上げよう



本格的な冬が近づいてきて、気温は下がり空気も乾燥して体調を崩しやすい時期になりました。クリスマスやお正月など楽しいイベントがあるこの時期。元気いっぱいにご過ごせるよう、毎日の食事で免疫力を高める食材を積極的に摂り、病気に負けない強い体を作っていきましょう。

腸内環境を良好に保つ

免疫力の60～70%は腸にあると言われています。腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

発酵食品、食物繊維、オリゴ糖

腸内細菌のバランスを整える。

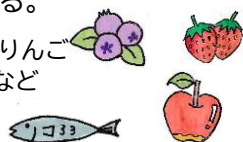
発酵食品：ヨーグルト、納豆、味噌
食物繊維：きのこ、海藻類
オリゴ糖：バナナ、玉ねぎ など



ポリフェノール、n-3系多価不飽和脂肪酸

炎症を抑える。

ポリフェノール：ブルーベリー、いちご、りんご
n-3系多価不飽和脂肪酸：青魚、くるみ など



免疫力をアップするレシピ

《エノキタケと納豆のトロトロおみそ汁》

材料 (2人分)

- ・納豆…1パック
- ・エノキタケ…50g
- ・だし汁…400cc
- ・豆苗…20本
- ・みそ…小さじ4

作り方

- ①エノキタケは石づきを取って半分に切り、豆苗は根を切り落として3等分に切る。
- ②鍋にだし汁を沸かして、①を入れさっと煮る。
- ③②にみそと納豆を入れて煮立ったらお椀によそっていただきます。

きのこには、βグルカンという多糖類が含まれていて、免疫力を活性化します。



《かぼちゃのスコーン》

材料 (3人分)

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・かぼちゃ…1/4個
- ・グラニュー糖…小さじ2
- ・サラダ油…大さじ1
- ・豆乳…大さじ3
- ・粉チーズ…大さじ2

作り方

- ①かぼちゃを1cmくらいにカットしてグラニュー糖とサラダ油を回しかけてレンジで加熱する。
- ②かぼちゃ以外のすべての材料を混ぜたら①のかぼちゃも加えてさっくり混ぜる。
- ③スプーンで一口大に整えて、温めておいたトースターで10分焼き、さらにアルミホイルをかぶせて10分焼く。

かぼちゃは皮付きのままカットすると栄養がより多く摂れます。

