

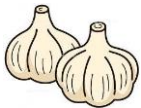
# 免疫力を高めましょう！

免疫とは？・・・細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防いだり、健康を害する細胞を除去してくれる“自己防衛機能”のことです。  
“免疫力”とは健康を害するものと戦う力のことです。  
健康を守るために“免疫力”は大切です。

## 免疫力を高めてくれる食材とレシピ



① **ヨーグルト**・・・体にある免疫細胞はほとんどが腸内にあります。腸内環境は乳酸菌やビフィズス菌が含まれるヨーグルトが効果的です。ただし、効果を持続させるためには毎日食べ続けることが大切です。



② **納豆**・・・大豆製品の中でも発酵食品でもある納豆菌が殺菌力があります。毎日1パックずつ食べるとよいでしょう



③ **にんにく**・・・アリシンという成分に非常に強力な殺菌力があります。野菜野菜炒めや焼き肉の時にんにくを取り入れましょう。

④ **りんご**・・・リンゴポリフェノールは抗酸化成分があります。皮付きのまま食べると良いです。すりおろしてヨーグルトに混ぜたりしてもよいでしょう



⑤ **鶏肉**・・・たんぱく質、ビタミンAが豊富。疲労回復や筋肉疲労を防ぐ効果があります

⑥ **ブロッコリー**・・・ビタミンA・C・Eを多く含み皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。



⑦ **にんじん**・・・豊富に含まれているカロチンは強力な抗酸化作用があり、口、のど、鼻、肺、胃、腸などの粘膜を健康に保ち病原菌が侵入するのを防いでくれます。

⑧ **卵**・・・良質のたんぱく質、ビタミンAやB1、鉄分、ミネラルなど免疫機能の維持と向上、免疫細胞の強化に役立ってくれます。



⑨ **バナナ**・・・カリウムがたくさん含まれています。血圧を調節する作用があります。また、ビタミンB1やB2が豊富なので白血球が増えて免疫力がアップします。

⑩ **緑茶**・・・殺菌作用があるカテキンや抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富です。また、免疫力を高めてくれるビタミンCも豊富です。緑茶でうがいをすると細菌が侵入するのを防いでくれます。



# 免疫力アップ！簡単レシピ

## ★ブロッコリーの塩昆布和え

### 【材料】

ブロッコリー	100g
塩昆布	15g
ごま油	大さじ1



### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 水気を切ったブロッコリーに塩昆布、ごま油を入れて混ぜる

## ★しらすにんじん

### 【材料】

にんじん	・・・1本
しらす干し	・・・40g
オリーブオイル	・・・大さじ1
しょうゆ	・・・小さじ2
酢	・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、しらすを炒める。
- ③ にんじん、しょうゆ、酢を加えにんじんがしんなりしたら出来上がり。  
※作り置きができます。冷蔵庫で4～5日保存可能

## ★鶏むね肉のんにくマヨネーズ焼き

### 【材料】

鶏むね肉	・・・1枚
酒、片栗粉	・・・大さじ2
塩、こしょう	・・・少々
サラダ油	・・・適宜
合わせ調味料	
マヨネーズ	・・・大さじ3
しょうゆ、酢、砂糖	・・・大さじ1
おろしにんにく	・・・小さじ1



### 【作り方】

- ① むね肉は一口大に切って塩、こしょう、酒、片栗粉で下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①の肉を焼く。
- ③ 合わせ調味料を回しかけからめて出来上がり

※大さじはカレーを食べるスプーン、小さじはティースプーンで代用できます

## ★きな粉ヨーグルト

プレーンヨーグルト  
きな粉  
はちみつやバナナ、皮ごとすりおろしたりんご  
※きな粉に含まれるオリゴ糖は乳酸菌を増やす効果があります



### ★納豆キムチ豚汁

#### 【材料】

豚肉（細切れ）・・・120g  
じゃが芋・・・大1個  
大根・・・150g  
にんじん・・・1/2本  
生しいたけ・・・5枚  
サラダ油・・・大さじ1/2  
だし汁・・・600ml  
納豆・・・2パック  
キムチの素・・・大さじ1  
味噌・・・大さじ2  
細ねぎ・・・適宜



#### 【作り方】

- ① 豚肉は3等長さに切る。じゃが芋、大根、にんじん、生しいたけはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し豚肉を炒め、野菜類を加えて炒める。だし汁を加えて煮る。野菜に火が通ったらキムチの素、味噌で味付けする。最後に納豆を加えてかき混ぜる。
- ③ 器に盛り刻んだねぎを散らす。

※キムチの素は漬物のキムチでもokです

