



# 免疫力を高めて冬を乗り切ろう!

風邪やインフルエンザをひきやすい季節が今年もやってきました。

★No.38 11, 12月号

風邪は、体力が落ちていたり、免疫が弱まっていたりするときに、ウイルスによって引き起こされます。ウイルスに負けない体づくりをするために、食事で気をつけたいことは、

☆1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスの良い食事を摂る

☆身体を冷やさないように温かいものを食べる

などの日々の食生活が重要になってきます。特に気を付けて取りたい栄養素について紹介します。

## ～免疫力をアップするために積極的に摂りたい栄養素～

### タンパク質



☆基礎体力をつけ、ウイルスに負けない抵抗力をつける

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など

### ビタミンA



☆鼻やのどなどの粘膜を守る

緑黄色野菜（ほうれん草・かぼちゃ・人参など）・うなぎ・チーズなど

### ビタミンC



☆免疫力を高める

果物（ミカン・キウイフルーツ）・  
緑黄色野菜（ブロッコリー・ほうれん草）・芋類など

### 亜鉛



☆疲労回復や新陳代謝を活発にする、  
免疫力を高める

カキなどの魚介類・赤身の肉類（レバー）・大豆製品・ナッツ類など

### ☆免疫力アップレシピ☆



#### <ほうれん草の五目炒め>

##### ■材料 4人分

ほうれん草 1・1/2束  
にんじん 40g  
生しいたけ 4枚  
豚もも肉(薄切り) 150g  
春雨 20g

##### ■調味料

・酒 大さじ 1/2  
・しょうゆ 大さじ  
・塩 小さじ 1/2  
・こしょう 少々  
・サラダ油 適量

##### ■作り方

- (1)ほうれん草は5cmの長さに切ります。
- (2)にんじんは花切りにします。
- (3)生しいたけは軸を取って、薄切りにします。
- (4)豚肉は5cmの長さの細切りにします。
- (5)春雨は熱湯で戻し、水気を切って、適当な長さに切ります。
- (6)サラダ油を熱して(4)を炒め、(2)、(3)、(1)の順に加えて炒め、調味料、(5)を加えて炒めます。



食事以外でも、

☆ウォーキングや体操など運動して体力をつける

☆疲れを溜めないように十分な睡眠をとる

☆洗いうがいをしっかりするなど、ウイルスの侵入を防ぐ生活習慣を送ることも大事ですね！元気に冬を乗り切りましょう！！

◆参考文献：Bob & Angie ココロとカラダに効くレシピ

eo 健康 ココロ・カラダ・ゲンキ

2014年11月 水の都記念病院臨床栄養部 担当河田

