

栄養だより

12月

さめき市民病院
栄養管理科発行



免疫力を高める食事を摂ろう！



<免疫力とは??>

免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。つまり、免疫力が低くなると、インフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまうということです。

免疫力を高める効果が、特に高い食品をご紹介します！

発酵食品に含まれる乳酸菌・納豆



納豆 ヨーグルト 味噌

善玉菌が多く含まれており
腸内の善玉菌を増やす

食物繊維・ミネラルを多く含む食べ物



キノコ類

腸の働きを良くする
食物繊維・ビタミン
ミネラルが豊富

まずは栄養バランスの良い食事をする。また、豆腐・肉・乳類などの良質なたんぱく質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。

公益財団法人長寿学科振興財団：健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」より参照

<ミネストローネ> 材料(2人前)

| | | | | |
|-------|-----|------|------|-----|
| ベーコン | 10g | 水 | 100g | 調味料 |
| じゃが芋 | 50g | コンソメ | 2.5g | |
| にんじん | 20g | 塩 | 1.2g | |
| 玉ねぎ | 30g | 砂糖 | 2.5g | |
| セロリ | 16g | | | |
| にんにく | 1g | | | |
| トマト缶 | 50g | | | |
| オリーブ油 | 4g | | | |



- ① ベーコン・野菜を5mm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、ベーコンと野菜を炒める。
- ③ ②に水と調味料を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ④ トマト缶を入れ沸騰させ、弱火で5分ほど煮る。
- ⑤ 野菜に火が通り、少しとろみがついたら1人分
- ⑥ 150ccになるように全体量を水で調節して仕上げる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

