

栄養士だより

免疫力をアップしよう！



現在、日本のみならず世界中で新型コロナウイルス(COVID-19)が猛威を振るっています。

『医食同源』という言葉があります。食事から少しでも免疫力をアップできたら、風邪等の諸症状にかからず新型コロナウイルス(COVID-19)発症のリスクを軽減できるかもしれません。

今回は『食』から始められる感染症対策をまとめました。

「免疫力アップ」によいとされる食材

○発酵食品:納豆・ヨーグルト・キムチ等

乳酸菌の働きにより腸内環境が整い、免疫力アップが期待できます。



○食物繊維:根菜類・キウイフルーツ・豆等

食物繊維は腸の善玉菌のエサになります。善玉菌を増やすことで腸内環境が整い、免疫力強化につながります。



○ビタミンA・C・E、ポリフェノール:

ビタミンA 人参・春菊・かぼちゃ等、
ビタミンC 赤ピーマン・ブロッコリー等、
ビタミンE アーモンド・鶏卵・アボカド等、
ポリフェノール ブルーベリー・そば等
免疫力低下の原因となる物質「活性酸素」の力を抑える、抗酸化作用があります。



※当施設でも面会制限や検温等を実施しております。
ご協力いただき、ありがとうございます。

♪レンコンたっぷり さばトマパスタ♪

材料[2人分]



スパゲティ	200g
レンコン	120g
さば水煮缶	1缶(写真は90g/缶使用)
カットトマト缶	1缶(写真は240g/缶使用)
オリーブオイル	適量
*コンソメ顆粒	小さじ4
*塩	少々
*バター	10g(お好みに合わせて)
乾燥パセリ	少々

トマトやレンコンなどの野菜にはポリフェノールが含まれています。特にレンコンは食物繊維が豊富なので整腸作用もあります。



作り方

- ① レンコンは皮をむき、粗みじんにカットし水にさらしておく。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをひく。さばを入れ、フライパン内でほぐしながら炒める。水気をきった①を加え全体に油が馴染んだら、トマト缶と*を入れひと煮立ちさせる。
- ③ 沸騰させたお湯に塩をひとつかみ入れ(分量外)、スパゲティを茹でる。茹で上がったらザルにあけ湯切りし、器に盛る。②を上からかけ、最後にパセリを振りかける。

