

栄養科だより 8月号



～ 免疫力を高めて暑い夏を乗り切りましょう！～

梅雨も明け、暑い日が続いていますね。皆さんは体調を崩していませんか？
今回は免疫力を高める栄養素についてご紹介します。

良質なたんぱく質

体内でつくることのできない必須アミノ酸を豊富に含むたんぱく質であり、
免疫細胞をつくるはたらきがあります。

多く含まれている食品：肉や魚、卵、大豆製品、乳製品



ビタミンA・C・E

ビタミンA・Eは油と一緒に摂取すると
吸収率がアップします！

ビタミンA

喉や鼻、消化官などの粘膜や皮膚を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

多く含まれている食品：レバー、人参、大葉、モロヘイヤ

ビタミンC

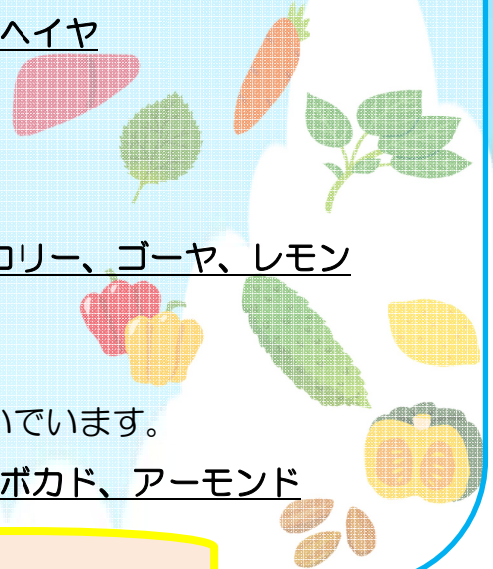
白血球の働きを活性化させ、免疫力を高めます。

多く含まれている食品：赤・黄色ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン

ビタミンE

強い抗酸化作用で細胞を守り、免疫力の低下を防いでいます。

多く含まれている食品：かぼちゃ、オリーブ油、アボカド、アーモンド



免疫力を上げる簡単レシピ！さば缶ときのこの炊き込みご飯



栄養価（1人当たり）

エネルギー：492kcal

たんぱく質：21.4g

脂質：14.7g

炭水化物：66.4g

食塩相当量：1.2g

～材料～（2人分）

- ◎米 150g
- ◎鯖の味噌煮缶 1缶（150～200g）
- ◎生姜 15g
- ◎ぶなしめじ 30g
- ◎刻みネギ 適量

～作り方～

- ①米を研ぎ水を加えて炊飯器にセットする。
- ②生姜をすりおろす。
- ③しめじは石附をとって一口大にほぐす。
- ④鯖の味噌煮缶、②、③を炊飯器に加え軽く混ぜる。
- ⑤炊飯し炊き上がったら器に盛り付け、刻みネギを散らして完成♪

水煮缶の場合はめんつゆを大きじ1加えると
美味しく仕上がります☆

鯖などの青魚に含まれる
n-3系脂肪酸×きのこの食物繊維
で相乗効果☆