

みなさんこんにちは!今年度もいよいよ始まりました。4月に入り、桜も咲き始めてやっと春らしい季節ですね。
花粉症や風邪を引きにくい体づくりには免疫機能が関係していることをご存じですか?
食生活を見直して、免疫力をアップさせましょう!!!

食事で免疫力を高めよう!!

① 良質なたんぱく質を摂ろう! 1日の推奨量(成人):男性 65g 女性 50g

良質なたんぱく質とは体で生成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことで、肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳などが当てはまります。毎食にたんぱく質を含む料理を取り入れるよう心がけましょう!

(※赤字はたんぱく質の量です。)

 鶏もも(80g)の照り焼き (15.0g)	 鮭(90g)のムニエル1切 (21.3g)	 厚焼き卵3切れ(7.0g)	 冷や奴1/3丁(7.2g)	 プロセスチーズ1個 (3.7g)
---	---	--	--	--

② n-3系脂肪酸を摂ろう! 1日の目安量(成人):男性 2.0g 女性 1.6g

n-3系脂肪酸とはα-リノレン酸・DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)があり、必須脂肪酸(食事で摂る必要がある脂肪酸)のひとつで、炎症やアレルギーを抑える働きがあります。α-リノレン酸にはエゴマ油やアマニ油など、DHA・EPAには、サバやイワシ・サンマなどの青魚に多く含まれています。缶詰めなど活用して上手に食事に取り入れましょう!(※赤字はn-3系脂肪酸の量です。)

 いわしの生姜煮 (いわし1匹:3.0g)	 あじの南蛮漬け (あじ1匹:2.0g)	 さばの水煮缶 (1缶:3.0g)
--	---	--

③ ビタミンエース(A・C・E)を摂ろう!

ビタミンA:血管の強化や皮膚・粘膜を丈夫に保つ働きがあり、これは細菌やウイルスから体を守ってくれます。
ビタミンC:皮膚や筋肉、骨、血管の細胞を作る上で欠かせない栄養素のひとつで、不足すると肌や粘膜が弱り、ウイルスに対する抵抗力が落ちてしまいます。
ビタミンE:抗酸化(細胞の老化を防ぐ)作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けてくれます。
これらを積極的に摂り、夏に向けて免疫力を高めましょう!

 <p>かぼちゃ 大根の葉 春菊 人参 ビタミンA</p>	 <p>キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジなどの果物 ビタミンC</p>	 <p>アーモンド くるみ カシューナッツ かぼちゃ ビタミンE</p>
--	--	---

免疫力アップのレシピ紹介

<パエリア風炊き込みご飯> ~材料(4人分)~

栄養価(1人あたり) エネルギー:387kcal たんぱく質:13.7g
脂質:7.3g 炭水化物:129.2g 塩分:1.3g

- 米2合 □さば水煮缶(200g)1個 □玉ねぎ1/2個 □赤・黄パプリカ1/4個 □ピーマン1/2個
□ミニトマト5個 ☆おろしにんにく小さじ1 ☆カレー粉小さじ1 ☆ターメリック小さじ1 ☆コンソメ顆粒小さじ2
~作り方~



- ① 玉ねぎはさいの目切り、ピーマン類は乱切り、ミニトマトは半分に、に切ります。
 - ② 炊飯器に米と☆と2合分の水を入れ軽く混ぜます。(ターメリックはなくてもOK)
- ※さば缶は汁ごと入れるため、水の量は加減してください。
- ③ さば缶と野菜類を入れスイッチオン!