



病気に負けない体づくり



今の時期は空気も乾燥し新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行期に入り体調を崩しやすいです。免疫力が下がると病気やがんのリスクが高くなります。今回は免疫力を高める食材や運動などについてご紹介します。ぜひ参考にしてください。



Q.そもそも免疫って??

A. 「免疫」とは身体にもともと備わっている、細菌・ウイルスなどの外敵から身体を守り正常な状態を保つシステムのことです。



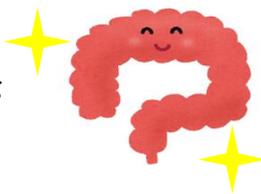
免疫力を高める食事とは？



免疫力を正常に働かすためには、バランスの良い食事が欠かせません。いろいろな食材を適量食べることが大切です。それに加えて、免疫システムに関係の深い栄養素を摂るとより効果があります

◎腸内環境を整える

免疫機能を司る器官で、免疫細胞が集まっています。腸内環境を整えることが大切です。



◎皮膚や粘膜を強くする

細菌やウイルスの侵入口である粘膜を強化しましょう。



必要な栄養成分

・食物繊維



きのこ

～食材～



ごぼう



海藻

・オリゴ糖など



バナナ



はちみつ



ヨーグルト

必要な栄養成分

・たんぱく質



牛肉



魚



豚肉

・ビタミンC



レモン



ブロッコリー



いちご

◎活性酸素を減らす

免疫力低下の原因である活性酸素を減らす食材を摂りましょう。



◎身体を温める

体温が低いと体内の免疫システムが弱まるため、身体を温める食材を摂りましょう。



必要な栄養成分

・ビタミンA



うなぎ



卵



にんじん

・ポリフェノール



コーヒー



赤ワイン



チョコレート

必要な栄養成分

・ビタミンE



ナッツ類



アボカド



オリーブオイル

・鉄



ほうれん草



あさり



レバー

食事で気を付けることは？

1日3食食べて生活リズムを整える

朝食を食べて体内時計をリセットしましょう。朝食はしっかりと食べて、夕食は軽めにして生活リズムを整えましょう。



運動について

食塩を減らしてカリウムを増やそう

惣菜や出来合いのものに頼りすぎると食塩の取りすぎになります。適塩(減塩)を意識してカリウムの多い野菜をたくさん食べましょう。



免疫力を高めるにあたって適度な運動を継続することはとても効果的です。筋肉を動かすことで体温が上がり、血行がよくなるため、全身に酸素や栄養素が行き届くようになるためです。健康づくりのための運動は有酸素運動が基本です。有酸素運動は歩行・ジョギング・エアロビクスなどです。軽く息が上がる程度で運動を行いましょう。

～おすすめ有酸素運動～

「チャチャ王国のおうじちゃま体操」



みんなもやってみてね！！

ケータイからQRコードを読むとおうじちゃま体操の動画が見れます！



☑運動前の確認

- ☑体調が悪い時は無理をしない
- ☑からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ☑病気や持病のある場合は、主治医に相談してからにする

ポークのきのこ豆乳ソース

材料(2人分)

豚肉(もも)・・・160g(一口カツ用)
塩・・・少々
こしょう・・・少々
小麦粉・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1
玉ねぎ・・・15g
えのき・・・20g
しめじ・・・20g
サラダ油・・・小さじ1
小麦粉・・・小さじ1
豆乳・・・80ml
しょうゆ・・・小さじ2/3
みそ・・・小さじ1/3
パセリ・・・1g
ブロッコリー・・・20g
ミニトマト・・・20g

お好みの野菜でOK!

作り方

- ① 豚肉は筋を切り、塩・こしょうをし、両面に小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、えのきは根元を切り落とし3つに切り、しめじは根元を切り落して小房に分ける。
- ③ フライパンに、サラダ油を熱して①を両面よく焼けたら取り出す。
- ④ 同じフライパンに、サラダ油と②を炒め、しんなりしたら小麦粉をふり入れ炒める。豆乳を少しずつ加え混ぜ、しょうゆ・みそを加える。
- ⑤ 器に③を盛りつけ④をかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑥ 好みの野菜を添えて出来上がり。



栄養満点！！
ぜひお試しください♪

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」