

今回のテーマは「免疫力」です

# お食事たより

令和2年  
NO.5

新型コロナウイルス感染症の流行で、「ウイルスに負けない体作りをしましょう」と、昨今言われています。ウイルスに負けないために、体の免疫力を上げるとはどういうことでしょうか。

そもそも、**免疫力**とは

体内に侵入してくる病原菌や異物、体内での発生するがん細胞など、身体に害を及ぼすものから身体を守る力です。なんらかの原因で免疫の過剰な反応が起きると、アレルギー症状が起きます。免疫系を正常に保つには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、鉄などの栄養素が有効と言われています。

## ■ 免疫力を上げる栄養素

➤ 上気道の粘膜の粘液はムチンというたんぱく質でできています。そのムチンがしっかり粘膜面を覆っていれば、ウイルスの侵入を防御できるということが言われています。

**たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐などに含まれています。**

➤ **ビタミンAとビタミンDで粘膜を強くして、喉や鼻をガードします。**



ビタミンAを多く含む食材・・・豚肉レバー、うなぎ、人参、ブロッコリーなどの緑黄色野菜

ビタミンDを多く含む食材・・・鰯、さんま、鮭などの魚ときのご類

➤ **ビタミンC、ビタミンEで免疫力を活性化し攻撃力をサポートします。**



ビタミンCを多く含む食材・・・野菜、果物類

ビタミンEを多く含む食材・・・ナッツ類、アボカド、かぼちゃ、大豆

➤ **腸内の善玉菌を増やす**

乳酸菌など善玉菌が腸内環境を整えることで免疫細胞の働きを助けます



## ■ 効果的な栄養素の組み合わせのレシピ紹介

### ◎ 「良質のたんぱく質を含む鱈」と「ビタミンAを含むにら」を使った料理

#### たらのニラ玉焼き

材料（2人分）

鱈・・・・・・・・	2切れ（1切れ100g程度）	にら・・・・・・・・	1束
小麦粉・・・・・・・・	大さじ1	卵・・・・・・・・	1個分
塩、こしょう・・	適量	サラダ油・・	大さじ2



- ①にらは1cmくらいに切り、溶いた卵と混ぜておく。
- ②鱈に塩、こしょうをして、小麦粉を両面に軽く付けて、①を付けてフライパンで焼く。  
※その他、「レバーにら炒め」「あさりとのらのスープ」などもおすすめです。

### ◎ 「ビタミンDを含む鮭ときのご類」「ビタミンCを含むトマト」を使った料理

#### 鮭ムニエルのトマト煮

材料（2人分）

生鮭・・・・・・・・	2切れ（1切れ100g程度）	玉ねぎ（みじん切り）・・	1/4個
小麦粉・・・・・・・・	大さじ1	トマト（角切り）・・	中1個分
塩、こしょう・・	適量	しめじ・・・・・・・・	1/2パック
サラダ油・・	大さじ2	粉チーズ	小さじ1
コンソメ	1個を100cc程度の湯で溶く		

- ①鮭は塩、こしょうをして、小麦粉をうすくまんべなくつけてフライパンでこんがり焼く。
- ②鮭を皿に移して、そのフライパンで玉ねぎのみじん切り、トマトの角切りを炒め、コンソメスープ・塩・こしょうで味つけをする。
- ③しんなりしてきたら鮭をフライパンに戻して鮭とトマトソースをからめる。  
食べる時に粉チーズをかける。



## 桜ヶ丘認定栄養ケア・ステーションの開設のご案内

栄養ケア・ステーションとは、栄養ケアを提供する地域密着型の拠点と位置付けられています。

地域住民の方はもちろん、自治体、健康保険組合、民間企業、医療機関、薬局などを対象に、日々の栄養相談、特定保健指導、セミナー・研修会講師、調理教室の開催など、食に関する幅広いサービスを展開しています。皆さまの食の課題に、全国の管理栄養士・栄養士が対応します。

当院も、日本栄養士会の認定を受け、地域の栄養に関する活動に積極的に取り組んでいます。

～主な事業～

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| ① 訪問栄養指導 | ② 診療所、クリニックでの栄養指導     |
| ③ 特定保健指導 | ④ 栄養に関する情報提供（講師派遣、執筆） |

お気軽に  
ご相談ください



お問い合わせはお電話で Tel 046-269-4111

食生活対策推進協議会作業部会「お食事たより No.5」  
原稿作成：桜ヶ丘中央病院 / 桜ヶ丘認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 森谷 玲子

発行元 厚木保健福祉事務所大和センター 保健福祉課  
〒242-0021 大和市中央1-5-26 Tel 046-261-2948