



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2024-1

麻生病院栄養科

免疫力アップ  
1月19日



- ・豚肉とブロッコリーのペペロンチーノ
- ・オニオンスープ
- ・レタスのミモザサラダ
- ・ヨーグルトゼリー



ヘルスケア  
シリーズ

コロナに負けるな！  
免疫力をUPしよう！！

免疫力とは、人間の体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃することで自分の体を正常に保つ力のことを言います。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。



本日のメニューは免疫を高める食材が豊富です！

■腸内環境を整える■

免疫細胞は半分以上が腸の中に生息しているため、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を意識して摂ることが効果的です。乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品であるヨーグルトや、乳酸菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖などを摂取しましょう。

■抗酸化作用のある

栄養素を摂る■

抗酸化作用とは、細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きのことです。ビタミン類にこの作用があります。ブロッコリー、パプリカにはビタミンCが豊富です。



■疲労回復を促す■

疲労がたまると、免疫力が低下します。代謝を促進し、疲労回復効果のあるビタミンB1やB2を摂取しましょう。豚肉に多く含まれています。



特にブロッコリーは・・・  
ビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富で免疫力UPにも効果的な食材です！



美味しいレシピ 豚肉とブロッコリーの和風ペペロンチーノ



【材料 2人分】	
スパゲティ	160g
豚ばら肉（スライス）	50g
ブロッコリー	90g
にんにく（みじん切り）	1g
たかのつめ	少々
塩昆布	6g
オリーブオイル	適量
スパゲティの茹で汁	適量
塩	1g
A 植物油	小さじ1
昆布茶	少々
きざみのり	少々

【作り方】

- ①お湯に塩（分量外）を適量加えてスパゲティを茹で、茹で汁は捨てずに残しておく。  
豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に切り分けて硬めに下茹でする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにく、たかのつめを加えて香りが出たら豚ばら肉を炒め合わせる。  
スパゲティの茹で汁とAの調味料を加える。
- ③②にブロッコリー、塩昆布、スパゲティを加え、汁気が蒸に絡むように手早く混ぜ合わせる。
- ④きざみのりを上に散らし完成。

皆さんが笑顔になれるような美味しいお食事を目指します♪



本日のメニュー（1人分）

●豚肉とブロッコリーのペペロンチーノ	エネルギー・・・576kcal
●オニオンスープ	たんぱく質・・・23.1g
●レタスのミモザサラダ	脂質・・・19.6g
●ヨーグルトゼリー	塩分・・・3.4g
	ビタミンC・・・37mg
	食物繊維・・・8.1g