



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-13

麻生病院栄養科



免疫力アップ
12月19日



- ・ツナとしめじのトマトスパゲッティ
- ・せん切り野菜のスープ
- ・ミモザサラダ
- ・野菜ミックスゼリー



ヘルスケア シリーズ 風邪やウイルスに負けるな！
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AやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、「ビタミンACE（エース）」と呼ばれ、一緒に摂ることでお互いの抗酸化作用を助け合います。



■身体を温める■

身体を温める効果がある食材として知られているのが生姜やにんにく、セロリーや玉葱などの香味野菜です。独特の香り成分であるアリシンは、強い抗菌作用と抗ウイルス作用があり風邪予防に効果的です。

トマトは加熱することで、リコピンの吸収率が通常の2~3倍になり、旨味も増します。

美味しいレシピ ツナとしめじのトマトスパゲッティ



【材料 2人分】

スパゲティ	160g
にんにく	1g
玉葱	60g
しめじ	60g
オリーブオイル	適量
ツナ缶	70g
カットトマト缶	140g
ケチャップ	大さじ1強
コンソメ	小さじ1
塩・黒こしょう	適量
きざみパセリ	適量

【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。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにくを炒め、香りが出たら玉葱としめじも入れて炒める。玉葱がしんなりしてきたら、Aを入れ、煮詰める。
- ③②にスパゲティを加え、手早く混ぜ合わせる。（※トマトソースの濃度は茹で汁で調整）
- ④お皿に盛り付け、きざみパセリを散らす。

A

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）

- ツナとしめじのスパゲッティ
- せん切り野菜のスープ
- ミモザサラダ
- 野菜ミックスゼリー

エネルギー	558kcal	ビタミンC	31mg
たんぱく質	24.0g	食物繊維	8.7g
脂質	16.8g		
塩分	2.2g		

