



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-11

麻生北見病院栄養科

## 免疫力アップ

6月5日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のオーロラピカタ
- ・彩り野菜の粒マスタード炒め
- ・白菜とりんごのサラダ



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!!



本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

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。



### 免疫力を高めるポイントを紹介！



#### ■良質なたんぱく質を摂ろう！■

食事で摂ったたんぱく質は消化されてアミノ酸となり、体内で組織を組み立てる際の材料となります。たんぱく質は身体を構成する組織になるだけでなく、敵と戦う武器の材料にもなるのです。不足すると、筋肉量が減少し、体温低下、免疫力低下に繋がります。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれており、良質なたんぱく質の摂取は食生活の上で欠かせません。

#### ■ビタミンAを効率的に摂ろう！■

緑黄色野菜を代表とする野菜といえば人参ですが、人参にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAとして働き、皮膚・粘膜を丈夫にすることで免疫力を高めてくれます。皮膚や粘膜は、ウイルスから体を守ってくれる大切な役割を果たしています。

#### ■抗酸化作用のある栄養素を摂ろう！■

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）」と呼ばれています。一緒に摂ることでお互いの抗酸化作用を助け合います。南瓜やブロッコリー、パプリカには「ビタミンACE」が豊富に含まれています。まさにビタミンのエース!!!



## 美味しい レシピ

### 鶏肉のオーロラピカタ



#### 【材料 2人分】

鶏むね肉	120g
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1弱
卵	30g
牛乳	小さじ1/2
人参	30g
粉チーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱
バター	3g
ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ1

#### 【作り方】

- ①鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き厚みを均等にし、塩・こしょうをふっておく。
- ②人参はすりおろしておく。
- ③調味料Aは合わせてソースを作っておく。
- ④ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。そこへ牛乳、②の人参、粉チーズを入れてダマにならないように混ぜる。
- ⑤①の鶏むね肉に小麦粉をまぶし、④を絡める。
- ⑥フライパンを熱しサラダ油とバターを入れ、バターが溶けたら⑤を弱めの中火で焼く。焼き色がついてきたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑦器に⑥の鶏肉を盛り付け、③のソースをかける。

### 本日のメニュー（1人分）

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

●雑穀ご飯	エネルギー・・・654Kcal	たんぱく質・・・27.3g
●鶏肉のオーロラピカタ	脂質・・・14.4g	ビタミンC・・・76mg
●彩り野菜の粒マスタード炒め	塩分・・・1.8g	食物繊維・・・7.2g
●白菜とりんごのサラダ		

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♪

