



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-8

麻生北見病院栄養科

免疫力アップ

4月19日



ヘルスケア
シリーズ

健康は「食べる」ことから！

毎月19日の食（しょく）育（いく＝19）の日には、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報をご提供しております。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましよう。

本日のメニューは免疫を高める食材が豊富です！

■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は人参ですが、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。



■身体を温める■

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。アリシンはビタミンB1の働きを活性化するため、風邪で弱った体の疲労回復を促す効果もあります。

■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。さらにトマトの赤い色の成分であるリコピンは、強力な抗酸化作用を持ち、免疫をつかさどる細胞を守る働きがあります。



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倍になり旨味も倍増します。

- ・ツナときのこのトマトスパゲッティ
- ・コンソメスープ
- ・焼き油揚げとレタスのサラダ
- ・人参ゼリー



美味しいレシピ

ツナときのこ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
オリーブ油 適量
ツナ缶 70g
カットトマト缶 140g
ケチャップ 大さじ1強
顆粒コンソメ 小さじ1
塩・黒こしょう 適量
刻みパセリ 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る。（※茹で汁は捨てずに残しておく。）
にんにくはみじん切り、玉葱は薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし小房に分けておく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、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にスパゲティを入れ、手早く混ぜ合わせる。（※トマトソースの濃度はゆで汁で調整）
- ④お皿に盛り付け、刻みパセリを散らす。

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）

- ツナときのこのトマトスパゲッティ
- コンソメスープ
- 焼き油揚げとレタスのサラダ
- 人参ゼリー

エネルギー・・・604Kcal
たんぱく質・・・22.9g
脂質・・・18.9g
ビタミンC・・・35mg
塩分・・・1.8g

