



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-9

麻生北見病院栄養科

免疫力アップ

5月8日



- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のしそ味噌チーズ焼き
- ・南瓜と蓮根の甘辛炒め
- ・ブロッコリーレモン醤油



ヘルスケア
シリーズ

風邪やウイルスに負けないぞ！

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。

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ょう。

本日のメニューは免疫力を高める食材が豊富です！

■良質なたんぱく質を摂る■

たんぱく質は、免疫細胞を生成します。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ます。バランスよく摂りましょう。



■腸内環境を整える■

免疫細胞は70%以上が腸の中に生息しているため、腸の環境を改善し、その働きを活性化することが大切です。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。



■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。果物やブロッコリー、ミニトマト、レモンにはビタミンCが豊富です。



■身体を温める■

血液の流れを良くする動きがあり、冷え症緩和としても効果が期待されるビタミンEは、南瓜、蓮根、人参、ナッツ類などに多く含まれます。



美味しい レシピ

鶏肉のしそ味噌チーズ焼き



【材料 2人分】

鶏もも肉 140g
酒 小さじ1弱
塩、黒こしょう 適量
味噌 大さじ1/2強
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1弱
砂糖 大さじ1/2弱
醤油 少々
大葉 2枚
ピザチーズ 20g
☆お好みでミニトマト
リーフレタスなどの添え野菜

【作り方】

- ①鶏もも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、酒・塩・黒こしょうをふっておく。
- ②大葉は、粗みじんに刻む。
- ③鍋に調味料Aを入れて、へらで混ぜ合わせる。中火にかけ、へらで鍋底を混ぜながら4~5分程火にかける。火を止め、大葉、ピザチーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④200℃のオーブンで①を20~30分焼き、一度取り出し③をのせて再度、焼き色がつくまで焼く。
(※機種によって焼き加減が異なります。様子を見ながら調整ください。)
- ⑤器に④の鶏肉を盛り付け、お好みの野菜を添える。

本日のメニュー（1人分）

- 雑穀ご飯
- 鶏肉のしそ味噌チーズ焼き
- 南瓜と蓮根の甘辛炒め
- ブロッコリーレモン醤油

エネルギー・・・670cal たんぱく質・・・26.5g
脂質・・・18.5g ビタミンC・・・71mg
塩分・・・2.1g 食物繊維・・・6.7g

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♪

