



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-12

麻生北見病院栄養科

免疫力アップ

6月19日

- ・雑穀ご飯
- ・赤魚ときのこの焼き南蛮漬け
- ・鶏肉とじゃが芋の炒め物
- ・切干大根とひじきのナムル



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！！



毎月19日の食（しよく）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UPのポイント

食事×睡眠×運動

そして
笑顔



本日のメニューは
免疫力を高める食材が豊富です！



■食物繊維は腸内環境を整えてくれる！■

免疫細胞は70%が腸の中に生息しています。その免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。腸内には1000種類以上、約100兆個の腸内細菌が種類ごとにグループを作って生息しており、顕微鏡で腸の中をのぞくと「お花畑（フローラ）」のように見えることから、「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれています。この腸内細菌のバランスが整っていれば、腸内環境は良好とされます。しかし食物繊維が不足すると腸内環境の悪化に繋がるので、きのこ類、ごぼう、切干大根、海藻類などを積極的に食べるのがおすすめです。

■水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂ろう！■

海藻や果物に多く含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌（善玉菌）のエサとなり、腸内環境を改善します。きのこ類や野菜、いも類などに多く含まれる不溶性食物繊維は便の排出をスムーズにして便秘を予防します。2種類の食物繊維は両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維のパワー！■

食物繊維は腸内環境を整えるだけではありません。嘔み応えのある食材に豊富なので満腹感を感じやすかったり、血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げる効果もあります。免疫力アップだけではなく、生活習慣病の予防にも繋がります。



美味しい レシピ

赤魚ときのこの焼き南蛮漬け



【材料 2人分】

赤魚(切り身)	2切れ	玉葱	16g	A	たかのつめ	適量
塩、こしょう	少々	赤パプリカ	8g		正油	大さじ1/2強
片栗粉	適量	黄パプリカ	8g		酢	大さじ1弱
サラダ油	適量	しめじ	30g		砂糖	小さじ2
		生しいたけ	20g		ごま油	小さじ1/2
					かつおだし汁	40cc

【作り方】

☆みつばなど、お好みの野菜

- ①玉葱は薄くスライスし、パプリカは細い千切りにする。
- ②しめじは、石づきを切り落とし小房に分け、生しいたけはスライスして、フライパンに油をひき、炒めておく。
- ③鍋に調味料Aを入れ中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④赤魚は両面に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。油をひいたフライパンで中心までしっかり火を通し、両面に焼き色をつける。
- ⑤ポウルに③の調味料と①②の野菜を混ぜ合わせて、④の魚が熱いうちに漬ける。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて味をしみ込ませる。
- ⑥器に⑤を盛り付けてお好みの野菜を添える。

レシピの栄養価（1人分）

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

■雑穀ご飯	エネルギー・・・635kcal	たんぱく質・・・26.2g
■赤魚ときのこの焼き南蛮漬け	脂質・・・16.1g	ビタミンC・・・37mg
■鶏肉とじゃが芋の炒め物	塩分・・・2.3g	食物繊維・・・9.2g
■切干大根とひじきのナムル		