



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-2

麻生北見病院栄養科

免疫力アップ

1月19日



- ・雑穀ご飯
- ・蓮根ハンバーグ
- ・彩り野菜の粒マスタード炒め
- ・水菜と人参の海苔胡麻サラダ



ヘルスケア シリウス

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（しょく）育（いく=19）の日には、健康的で美味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。

本日のメニューは免疫力を高める食材が豊富です！

■腸内環境を整え、食物繊維を摂る■

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、その働きを活発にすることが大切です。腸内環境を整えるためには発酵食品や食物繊維を意識して摂ることが効果的です。また、食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、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。



■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。南瓜にはビタミンE、果物やパプリカ、ブロッコリーにはビタミンCが豊富です。



■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んにんにく、玉ねぎなどの香味野菜です。独特の香り成分であるアリシンは、強い抗酸化作用と抗ウイルス作用があり風邪予防に効果的です。



美味しいレシピ

ふわふわ蓮根ハンバーグ ～レモンと青しそのおろしだれ～



【材料 2人分】

<ハンバーグ>

れんこん水煮	90g
鶏ひき肉	100g
ひじき	1.6g
むぎ枝豆	14g
玉ねぎ(みじん切り)	20g
生姜(おろし)	4g
卵	10g
片栗粉	小さじ2
酒	小さじ1強
塩	1g
サラダ油	適量

A

【作り方】

- ①ハンバーグを作る。れんこんは60gをすりおろし、30gを1cmの角切りにする。
- ②ボウルに①と材料Aを入れてこね、成形する。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を並べ両面に焼き色をつけ、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ④たれを作る。ボウルに水気を切った大根おろし、レモン、☆ブロッコリー、トマト、青しそ、材料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ハンバーグにたれをかけ、お好みの添え野菜を添える。

<たれ>

大根(おろし)	80g
レモン	16g
青しそ(みじん切り)	2g
かつおだし汁	60cc
レモン果汁	8cc
めんつゆ	小さじ2/3
黒こしょう	少々

B

黒こしょう

少々

(下準備)

・ひじきは水で戻しておく。

・レモンは果肉を粗みじん、皮をみじん切りにする。



レシピの栄養価

ふわふわ蓮根ハンバーグ 1人分

エネルギー・・・193kcal | 蛋白質・・・12.5g | 脂質・・・9.2g | 塩分・・・0.8g