



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-21

麻生北見病院栄養科

## 免疫力アップ

10月19日



- ・ 雑穀ご飯
- ・ かわいいの和風トマトソース
- ・ カレー風味の野菜グリル
- ・ 切干大根胡麻マヨサラダ



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よう。

### 本日のメニューは免疫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。噛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なく、生活習慣病の予防にも繋がります。

### 美味しい レシピ

【材料 2人分】	
切干大根	14g
人参	10g
かにかま	14g
胡瓜	14g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
白すりごま	小さじ2
正油	少々
和風だし	少々
砂糖	少々
白こしょう	少々

### 切干大根胡麻マヨサラダ

#### 【作り方】

- ①切干大根は流水でしっかりとみ洗いする。鍋にお湯を沸かし2分程茹で、水気を切り3~4cmに切る。
- ②人参は千切りにして、さっと茹でる。胡瓜は千切りにし、かにかまはほぐす。
- ③ボウルに調味料Aをよく混ぜ合わせ、①②の具材を混ぜて出来上がり。

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)

●雑穀ご飯	※雑穀ご飯190gの場合の栄養価	
●かわいいの和風トマトソース	エネルギー・・・	651Kcal
●カレー風味の野菜グリル	たんぱく質・・・	23.6g
●切干大根胡麻マヨサラダ	脂質・・・	18.3g
	塩分・・・	1.6g
	ビタミンC・・・	34mg
	食物繊維・・・	6.9g