



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-25

麻生北見病院栄養科

## 免疫力アップ

12月19日



- ・ツナとブロッコリーのペペロンチーノ
- ・きのこ生姜のスープ
- ・豚しゃぶ和風サラダ
- ・カフェオレプリン



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！

#### ■腸内環境を整える■

免疫細胞は半分以上が腸の中に生息しているため、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。乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品であるヨーグルトや、乳酸菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖などを摂取しましょう。

#### ■身体を温める■

体を温める効果がある食材としてよく知られているのが生姜です。生姜に含まれる「ショウガオール」という成分は心臓から血液を出す拍動量を増加させ、胃腸付近の血流を良くし、体を芯から温めます。

#### ■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。果物やブロッコリーにはビタミンCが豊富です。

#### ■疲労回復を促す■

疲労がたまると、免疫力が低下します。代謝を促進し、疲労回復効果のあるビタミンB1やB2を摂取しましょう。豚肉やきのこに多く含まれています。



特にブロッコリーは・・・  
ビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富で免疫力UPにとても効果的な食材です！



### 美味しい レシピ

#### ツナとブロッコリーのペペロンチーノ

【材料 2人分】

スパゲティ	200g
ツナ缶	40g
ブロッコリー	90g
にんにく（みじん切り）	1g
たかのつめ	少々
オリーブオイル	適量
スパゲティの茹で汁	適量
塩	1g
正油	小さじ2/3
昆布茶	少々
黒こしょう	少々

【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、茹で汁は捨てずに残しておく。ブロッコリーは小房に切り分けて固めに下茹でする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにく、たかのつめを加えて香りが出たらツナ缶を炒め合わせる。スパゲティの茹で汁とAの調味料を加える。
- ③②にブロッコリー、スパゲティを加え、汁気が麺に絡むように手早く混ぜ合わせる。

### 本日のメニュー（1人分）

- ツナとブロッコリーのペペロンチーノ
- きのこ生姜のスープ
- 豚しゃぶ和風サラダ
- カフェオレプリン

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♪

エネルギー	649Kcal
たんぱく質	27.0g
脂 質	21.3g
ビタミンC	37mg
塩 分	2.2g

