



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-3

麻生北見病院栄養科

## 免疫力アップ

2月5日



- ・雑穀ご飯
- ・鮭のムニエル牛蒡と茸のマリネソース
- ・南瓜のペペロンチーノ
- ・レタスのアーモンドサラダ



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!!



本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、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！

### ■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はなく、生活習慣病の予防にも繋がります。



## 美味しいレシビ

### 鮭ムニエル ごぼうときのこのマリネソース

【材料 2人分】

|           |        |
|-----------|--------|
| 鮭(切り身)    | 2切れ    |
| 塩、こしょう    | 少々     |
| 小麦粉       | 適量     |
| 油         | 小さじ1   |
| ごぼう(ささがき) | 24g    |
| しめじ(ほぐす)  | 30g    |
| えのき(ほぐす)  | 30g    |
| オリーブオイル   | 小さじ1/2 |

|           |        |
|-----------|--------|
| にんにく(おろし) | 0.5g   |
| 酢         | 小さじ1   |
| レモン果汁     | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル   | 小さじ1/4 |
| 正油        | 小さじ1/2 |
| 塩         | 少々     |
| 黒こしょう     | 少々     |



☆みつば、レモンなど  
お好みの野菜

### 【作り方】

- ①鮭の両面に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②フライパンに油をひき、中火で鮭の両面を焼く。
- ③ごぼう、しめじ、えのきをオリーブオイルで炒める。
- ④ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③を加えてマリネソースをつくる。
- ⑤器に②の鮭を盛り付け、④のソースをかける。お好みでみつば、レモンを飾る。

### レシビの栄養価 (1人分)

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

|                      |                 |               |
|----------------------|-----------------|---------------|
| ■雑穀ご飯                | エネルギー・・・640kcal | たんぱく質・・・25.0g |
| ■鮭ムニエルごぼうときのこのマリネソース | 脂質・・・17.3g      | ビタミンC・・・54mg  |
| ■南瓜のペペロンチーノ          | 塩分・・・1.2g       | 食物繊維・・・6.7g   |
| ■レタスのアーモンドサラダ        |                 |               |