



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2026-2

麻生北見病院栄養科

免疫力アップ

1月19日



- ・雑穀ご飯
- ・鮭ムニエル牛蒡と茸のマリネソース
- ・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ょう。



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 牛蒡と茸のマリネソース

【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	大さじ1/2
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弱
レモン果汁	小さじ1/2弱
オリーブオイル	小さじ1/4
たかのつめ	適量
正油	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々



【作り方】

- ①鮭は両面に塩、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・・・607kcal	たんぱく質・・・25.3g
■鮭ムニエル牛蒡と茸のマリネソース	脂質・・・13.5g	ビタミンC・・・77mg
■彩り野菜の粒マスタード炒め	塩分・・・1.2g	食物繊維・・・7.6g
■水菜と人参の海苔胡麻サラダ		