

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



Instagram



ホームページ



公式LINE

免疫力を高めて

ウイルスに負けない体づくり

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった自分自身の体を守る力を言います。感染症や風邪が流行するこの時期、ちょっとした生活習慣の積み重ねで免疫力を強化していきましょう。

免疫力を高める生活習慣のコツ

1.睡眠



理想的な睡眠時間は約7時間です。睡眠時間は、長くても短くても健康リスクが高まります。

2.運動



筋肉は熱を発生するので適度に体を動かし体温を上昇させましょう。

3.食事

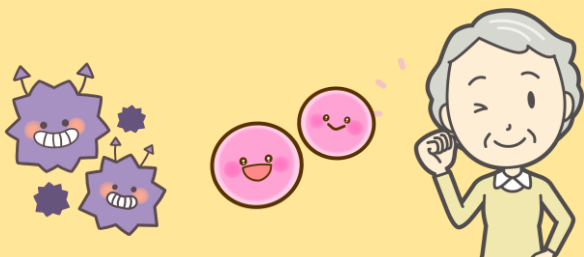
バランスの良い食事を摂りましょう。



次のページでくわしく紹介！

4.笑う

笑うことで体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれる「ナチュラルキラー細胞」の働きが活発になります。



免疫力を高める食材

●動物性たんぱく質、植物性たんぱく質



たんぱく質は菌やウイルスを守る免疫物質のもとになる

●野菜、くだもの



ビタミンA→のどや鼻の粘膜を保護してくれる

ビタミンC→抗酸化作用が高く、ウイルスから体を守ってくれる

ビタミンE→白血球やリンパ球の働きをサポートし、血行を促してくれる

●きのこ、海藻

低カロリーで食物繊維が多く、善玉菌のエサとなり腸で善玉菌を増やす手助けをしてくれる



●発酵食品



発酵食品には乳酸菌などの善玉菌が多く含まれ、毎日食べることで腸内環境を整えてくれる

●根菜、香辛料

体を温める食材で代謝を上昇させる



楽!

ら

く

う

ま

うま!

レ

シ

ピ

鶏のおろし焼き



たんぱく質（鶏肉）と体を温める食材（大根・人参・生姜など）の組み合わせで免疫力がUPします

肉を大根おろしに漬けこむとしっとり感が増します

【材料】 一人分

鶏もも肉	90g
大根	50g
長ネギ	10g
★おろししょうが	2g
★しょうゆ	5g
★みりん	1g
★砂糖	2g
油	2g
かぼちゃ	40g
にんじん	20g

【一人分】

エネルギー：253kcal たんぱく質：16.6g 脂質：15g 炭水化物：15.8g 塩分：0.9g

【作り方】

- ① 肉を一口大に切ります。
- ② 大根をおろし、長ネギをみじん切りにします。
- ③ かぼちゃは一口大、にんじんは半月に切り、電子レンジ600Wで加熱して蒸します。
- ④ 鶏肉と★、②を合わせて2時間ほどおきます。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④を弱火で蒸し焼きにします。
- ⑥ 火が通ったら皿に盛り付け、蒸した野菜を添えて出来上がりです。



まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら