



ウイルスに負けない！



栄養科新聞

2024
冬号

バランスのとれた食事例



- ・ 適度な運動
 - ・ 良質な睡眠
 - ・ よく笑う
- バランスの良い食事

免疫力を高める生活習慣

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。感染症にかからないよう、免疫力を高める生活習慣が大切です。

免疫力を高める栄養素

免疫細胞を強化する
たんぱく質



免疫機能を高める
ビタミンA・C・E



腸内環境を整える
発酵食品



腸内細菌のエサになる
食物繊維



メインのおかずにも！具沢山味噌汁

- 《材料》 (1人分)
- ・ 豚肉 50g
 - ・ ごぼう 20g
 - ・ 白菜 50g
 - ・ 人参 20g
 - ・ 舞茸 20g
 - ・ ネギ お好みで
 - ・ ごま油 小さじ1
 - ・ 水 200 ml
 - ・ 顆粒だし 小さじ1/2
 - ・ 味噌 大さじ1
 - ・ おろし生姜 少々

- 《作り方》
- ①鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼうを入れ炒める
 - ②豚肉に火が通ったら、残りの野菜を加え炒める
 - ③水、だしを入れ煮る
 - ④具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶かし、おろし生姜を入れ、お好みでネギを散らす



きのこで免疫力アップ！

きのこに多く含まれる食物繊維の一つである、ベータグルカンには、免疫力を活性化して、身体を守る能力を向上させる働きがあります。