

栄養科だより ～免疫力を高める風邪予防～



2024年10月 神戸マリアス厚生会病院 栄養科

10月に入り寒くなり体調管理が大切な季節になりました。
風邪をひきやすい生活を送っていませんか。
そこで今回は風邪予防のための免疫力を高める食事について紹介します。

免疫力を高めるために必要な食事のポイント



- 1日3食バランスの良い食事を摂りましょう。
- **腸内環境**を整えることで免疫力を上げましょう。
- **ビタミンA、C、E**を積極的に摂りましょう。
- 体を温める運動やストレスなく生活しましょう。



☆免疫力の維持、向上には腸の動きがとても大切！

☆**ビタミンA、C、E**は**抗酸化作用**が強いため免疫機能の低下を防ぎ、皮膚や粘膜を正常に保つ働きを持ちます。
粘膜を強化し、異物を侵入させない身体づくりをしましょう！

免疫力を高めるのにおすすめの食材は…

- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- 緑黄色野菜、きのこ類、根菜類
- 味噌などの発酵食品
- 温かい緑茶、ココア、赤ワインなど



今月のおすすめメニュー

材料(2人分)

鮭 2切れ(150g)
ほうれん草 50g
しめじ 1/2パック
玉ねぎ 1/2個
薄力粉 大さじ2
サラダ油 小さじ2
牛乳 300ml
味噌 大さじ2
塩コショウ 少々

作り方(2人分)

- ①ほうれん草は一口大にカット、しめじは石附を切り、鮭は一口大の大きさに切ります。
- ②耐熱容器にバターを入れふんわりとラップをし、600wのレンジで20秒加熱し、薄力粉を加えて混ぜます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱ししめじ、玉ねぎ、鮭を加えてしんなりするまで中火で炒めます。
- ④赤の調味料を加えてほうれん草も加えて煮立たせます。
- ⑤②を加えてとろみが出るまで混ぜ合わせます。



食欲の秋ということで
サツマイモなどを加える
のもおすすめです！

