

# ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



## えいよう広場



### ～免疫力アップでインフルエンザ予防～

寒い日が続いていますがみなさんは体調管理は万全でしょうか？特に冬はインフルエンザが大流行します。インフルエンザを予防するためには、うがい・手洗いはもちろん、免疫力を高め、インフルエンザウィルスを体内に侵入させないことが重要です。

免疫力を高めるためには、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAが有効だと言われています。たんぱく質は、免疫細胞の材料となり、病気への抵抗力を高めます。ビタミンCは抗酸化作用を持ち、ウイルス感染や寒さへの抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保つことで、ウイルスの侵入口となる鼻や喉の粘膜を丈夫にします。下記にそれぞれを多く含む食品を紹介していますので、毎日の食事にぜひ積極的に取り入れましょう。

【ポイント】 免疫を高める食材でも、特定の食品に偏る食事をするとう栄養バランスが崩れてしまいます。なかには、コレステロールが多く含まれたり、糖質が多い食品もありますので、目安を参考にして、バランスよく食べることがおすすめです♪

#### たんぱく質

魚、肉、卵、牛乳、大豆製品など



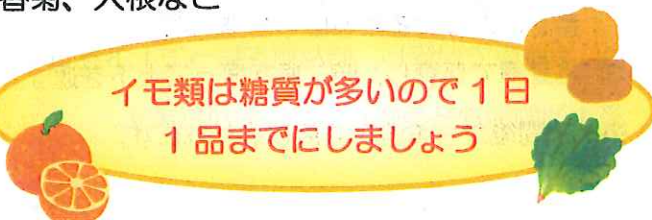
1食1品を目安に摂りましょう



#### ビタミンC

みかん、キウイ、じゃがいも、ほうれん草、春菊、大根など

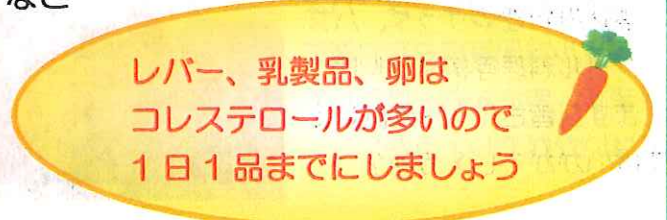
イモ類は糖質が多いので1日1品までにしましょう



#### ビタミンA

レバー、乳製品、にんじん、ほうれん草、卵など

レバー、乳製品、卵はコレステロールが多いので1日1品までにしましょう



#### 【あったかメニューで免疫力アップ】

体温が上がると免疫力が高まります。お風呂に入ったり、日頃から体を冷やさないよう気をつけるとともに、食事でも体内から体を温めましょう。

★血行促進作用のある食品：しょうが、にんにく、ねぎ、にらなど



# 旬の食材レシピ ~インフルエンザ予防に~

## ジャガイモと鶏のにんにく煮



【1人分】エネルギー218kcal 塩分1.5g

### ★作り方★

- ①ジャガイモは皮をむき、大きめの一口大に切り、水にさらす。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤鍋にジャガイモ、鶏肉、にんにく、A、ひたひたの水を入れて火にかける。
- ⑥煮立ったらアクをすくい、弱火でコトコト煮る。目安は20~25分。
- ⑦煮汁が少なくなってきたら火を止め、パセリを加える。

### 【材料】(2人分)

ジャガイモ	200g	
鶏肉	150g	
にんにく(大)	1片	
パセリ	適量	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2

### 【効果・効用】

- ◆ジャガイモの**ビタミンC**が抵抗力をつけ、鶏肉の**ビタミンA**が粘膜を強化し、にんにくは免疫力強化に働くため、インフルエンザ予防に有効な食べ合わせです。
- ◆ジャガイモの**ビタミンC**は**熱に強い**優れたもの。
- ◆鶏肉とにんにくは**体を温める作用**も持っています。



## ♪ ご存知ですか? 塩しモン ♪

中東やフランスなどでよく使われている“**香りの調味料**”。レモンを塩漬けにして発酵させたもので、爽やかな味わいや香りで料理のおいしさを引き出します。料理にアクセントが出ると評判の調味料です。作り方は簡単で、レモンを切って塩をまぶすだけ。エキスは、煮込み料理やサラダ、パスタ、グリル料理等様々な料理に使えます。皆さんも一度試してみたいかがでしょうか?



### ★作り方★

(レモン3~4個、粗塩1~1.5カップ)

- ①レモンは洗い、水気をふき取る。1個を4~5等分の乱切りにする。
  - ②清潔な瓶に塩、レモン、塩の順に重ねて入れ、一番上に塩がくるようにして詰める。
  - ③冷蔵庫で保管し、時々瓶を振って上下を返す。
- ※1週間後から美味しく召し上がれます。

### 【編集後記】



最後までご覧いただき、ありがとうございました。

これからどんどん寒くなり、インフルエンザも流行ってきます。早めの予防で、寒い冬を元気に乗り切りましょう!ヘルスケアレシピでは、皆様にとって有益で楽しくご愛読頂ける情報を提供したいと考えております。食事や栄養で気になる事や、特集して欲しいことがございましたら、是非「ご意見箱」までお寄せ下さい。

編集・発行: IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所: 神奈川県横浜市青葉区荏田町433

TEL: 045-911-2011(代表) | URL: <http://www.yokohama-shintoshi.jp/> E-mail: [shin-hp@terra.dti.ne.jp](mailto:shin-hp@terra.dti.ne.jp)

