



今月のテーマ

免疫力をあげて  
風邪に負けない  
からだをつくろう！

今日のテーマは  
「免疫力を高めて、風邪に負けないからだをつくろう」です。



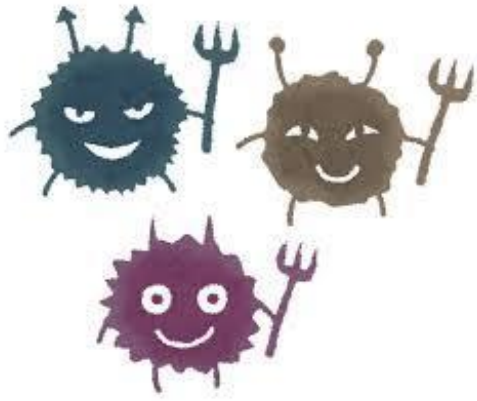
なぜ冬に風邪や  
インフルエンザが  
増えるの？

ウイルス側とヒト側に  
原因があります・・・

なぜ冬場に風邪やインフルエンザにかかりやすいのでしょうか？

その原因は、ウイルス側とヒト側の両方にあります。

# ウイルス



低温と乾燥に強い  
乾燥し舞い上がった  
ホコリから感染！

# ヒト



のどや鼻の粘膜が乾燥し  
粘膜が損傷しやすく  
ウイルスが侵入

まずはウイルスについてです。  
インフルエンザや風邪のウイルスは低温と乾燥に強く、ホコリなどにくっついて移動します。

乾燥するとホコリが舞いやすくなるので、  
ウイルスに感染しやすくなります。

次にヒトについてです。  
低温で乾燥した環境では、のどや鼻の粘膜が乾燥し  
粘膜も損傷しやすく、ウイルスが侵入してしまうと  
考えられています。

# 風邪やインフルエンザを 予防するポイント

①加湿・加温

②手洗い

③うがい

④マスク



そこで風邪を予防するポイントをご紹介します。

ポイントは、加湿と加温、手洗い、うがい、マスクです。

加温というのは、体を温めることです。

入浴は血行をよくして免疫力を高めてくれます。



# 食生活で 風邪やインフルエンザを 予防するポイント

免疫力を高める栄養素  
を積極的に摂り入れ  
栄養バランスのいい  
食事を心がける



次に食生活でインフルエンザや風邪を  
予防するポイントです。

免疫力を高める栄養素を積極的に摂りいれて、  
栄養バランスのよい食事を心がけるということが  
ポイントです。

# 免疫力を高める栄養素とは・・・

## たんぱく質



## 抗酸化 ビタミン

ビタミンA  
ビタミンC  
ビタミンE

ウイルスや細菌と戦う  
からだ作りに役立つ！

免疫力を高める栄養素とは  
どんなものを食べたら摂れるのかを見ていきましょう。

主に2つあり、  
1つ目がたんぱく質、2つ目が抗酸化ビタミンです。

ウイルスや細菌と戦うからだ作りに役立ってくれます。

# ①のどや鼻の粘膜をつくる もとになる！ たんぱく質



毎食1品～2品  
肉、魚、卵、  
大豆製品など  
様々な食品から  
摂りましょう！

まずたんぱく質は、  
のどや鼻の粘膜をつくるもとになります。

毎食1品～2品を  
肉、魚、卵、大豆製品など様々な食品から  
バランスよく摂るように心がけましょう。

②免疫細胞を元気にしてくれる！

# 抗酸化ビタミン

ビタミンA



トマト



にんじん



ほうれん草

ビタミンC



小松菜



ブロッコリー



柿

ビタミンE



かぼちゃ



鮭



アーモンド

次に、抗酸化ビタミンです。  
どんな食材に多く含まれているかを見ていきましょう。

ビタミンAはトマトやにんじん、ほうれん草など  
Cは小松菜やブロッコリー、果物の柿など  
Eはかぼちゃや鮭、アーモンドなどのナッツ類に  
多く含まれています。

ビタミンAとEは脂溶性の為、油を使って調理すると  
栄養素の吸収が高まります。





腸には体全体の  
70%の免疫細胞が存在  
腸内環境を整える事も  
免疫力アップに大事！

食物繊維・乳酸菌  
発酵食品・オリゴ糖で  
善玉菌を増やそう



また免疫力を高めるためには善玉菌を増やし、腸内環境を整えることも重要なポイントです。

腸には体全体の70%の免疫細胞が存在しています。

食物繊維や乳酸菌  
発酵食品やオリゴ糖などを積極的に取り入れて  
腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。

## 焼き野菜のさっぱりサラダ



パプリカ→**ビタミンA**や**C**  
まいたけ→**食物繊維**  
風邪予防に役立つ  
食材を使ったメニュー！

パプリカは油と一緒に  
炒めることで  
**ビタミンA**の吸収率アップ！  
効率よく栄養が摂れる。

果肉が厚い為、加熱による  
**ビタミンC**の損失が少ない。



今月のメニューは免疫力を高めてくれる食材を使った風邪予防対策、免疫力アップメニューです。

まず副菜のサラダでは、  
ビタミンAやCが豊富なパプリカや  
食物繊維を含むまいたけを使用し、  
風邪予防に役立つ食材を使用したメニューとなっています。

パプリカは油と一緒に炒めることで、ビタミンAの吸収率がアップし  
効率よく栄養がとれます。

また熱に弱いビタミンCですが、  
パプリカは果肉が厚いので、加熱によるビタミンCの損失が  
少ないと言われています。

通年出回っている野菜ですので、  
冬も風邪予防に役立てたい食材です。

# 鮭と根菜の和風シチュー



鮭→たんぱく質、ビタミンE  
にんじん→ビタミンA  
大根、れんこん→ビタミンC  
免疫力を高めてくれる  
食材の組み合わせ！

鮭



れんこん



にんじん



食物繊維を含む、にんじんやれんこんと、発酵食品のみその組み合わせが、腸内環境を整え、さらに免疫力をあげるのに役立ちます！

高たんぱく質で、ビタミンや食物繊維、カルシウムも摂れる、栄養たっぷりのシチュー♪

主菜の鮭と根菜の和風シチューでは、  
鮭のたんぱく質やビタミンEとにんじんのビタミンA、  
大根やれんこんのビタミンCと一緒に摂れ、  
免疫力を高めてくれる食材の組み合わせとなっています。

また、食物繊維を含むにんじんやれんこんと、  
発酵食品の組み合わせが、  
腸内環境を整え、さらに免疫力をあげるのに役立ちます。

高たんぱく質で、ビタミンや食物繊維豊富、  
カルシウムも摂れる、栄養たっぷりのシチューです。  
たんぱく質や抗酸化ビタミンを食事に取り入れて  
風邪に負けないからだづくりに役立てましょう！

---

### ★ここからは筋力アップの為のお話★

また、今日のメニューは食物繊維だけではなく、  
筋肉アップに必要なたんぱく質が、しっかりととれる  
メニューとなっています。



1食で**27.5g**の  
**たんぱく質**が摂れます！  
(ご飯110gを含む。)



コーンご飯

鮭と根菜の和風シチュー

焼き野菜のさっぱりサラダ



1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性**60g/日** 女性**50g/日**

1食で27.5gのたんぱく質をとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダに大切な筋肉を作るためには、  
運動と共に、材料であるたんぱく質を  
しっかり摂取する必要があります。



# たんぱく質を意識しましょう

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べると  
たんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、  
実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、  
実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。  
レシピの裏参照

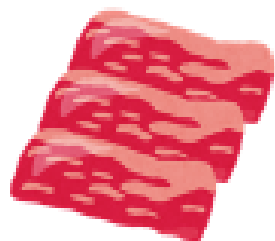
# たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、  
若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

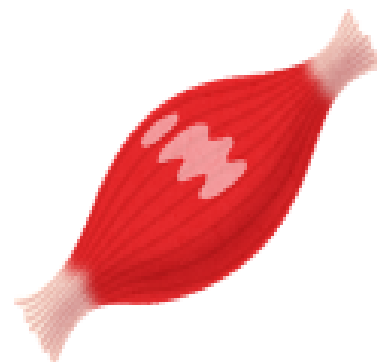


10g

アミノ酸



作られた筋肉の量



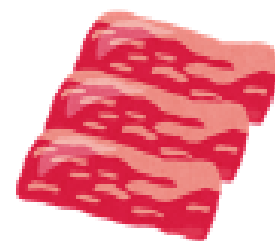
アミノ酸



若い頃より  
しっかり食べる  
必要があります！



高齢者



10g

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに  
“早すぎる”ことはなく  
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで  
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに  
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで  
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。