



今月のテーマ

免疫力を高めて
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。



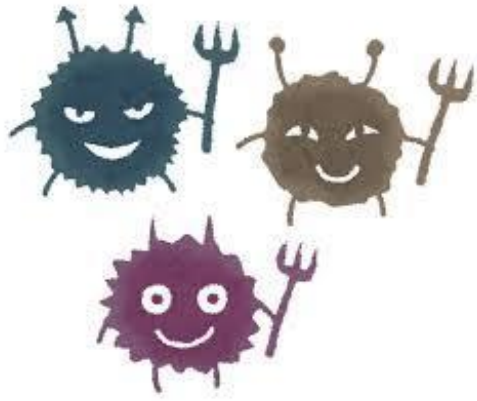
なぜ冬に風邪や
インフルエンザが
増えるの？

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。

のどや鼻の粘膜をつくる
もとになる！

たんぱく質

大豆製品

乳製品



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。

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。



腸内環境を整える事も
免疫力アップに大事！

腸には体全体の
70%の免疫細胞が存在

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、
風邪に負けない体づくりをしましょう。

1食で**20.0g**の
たんぱく質が摂れます！
(ご飯130gを含む。)



ハヤシライス



焼き野菜のさっぱりサラダ



マシュマロヨーグルト
ムース



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性**60g/日** 女性**50g/日**

今日のメニューでは、
風邪のウイルスや細菌に負けない体づくりに役立つ
たんぱく質を、1食で20.0g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。

このたんぱく質は私たちの体をつくり、
筋力アップにも欠かせない栄養素です。

毎食たんぱく質を摂りましょう！

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・ウインナー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。

毎食の食事でたんぱく質を摂るように心がけましょう。

トマト缶でつくる ハヤシライス



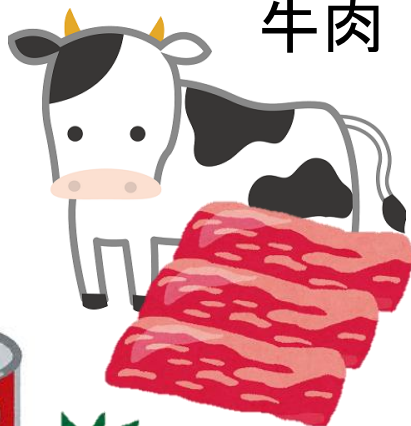
牛肉→たんぱく質、鉄分
玉ねぎ→硫化アリル
トマト→リコピン、
ビタミンC

疲労回復や免疫力アップ
に役立つ組み合わせ！

玉ねぎ



牛肉



トマト

トマトはミキサーにかけたり、
すりつぶしたり、加熱したりすること
で、細胞壁が壊れてリコピンの
吸収率が上がります！
トマト缶はまさに、リコピンの宝庫

主菜のトマト缶でつくるハヤシライスでは、
牛肉のたんぱく質や鉄分、
玉ねぎの硫化アリル、トマトのリコピンやビタミンCが
疲労回復や免疫力を高めてくれる組み合わせとなっています。

トマトはミキサーにかけたり、すりつぶしたり、加熱したりすることで、
細胞壁が壊れてリコピンの吸収率が上がります。
トマト缶はまさに、リコピンの宝庫と言えます。
缶詰は備蓄できますので、
手軽に栄養補給できる心強い食品です。

またトマト缶に使われるイタリア産のトマトは、
日本産のトマトに比べてリコピンが多く含まれているそうです。
スープや煮込み料理など、いろいろな料理で是非お試しください。

焼き野菜のさっぱりサラダ

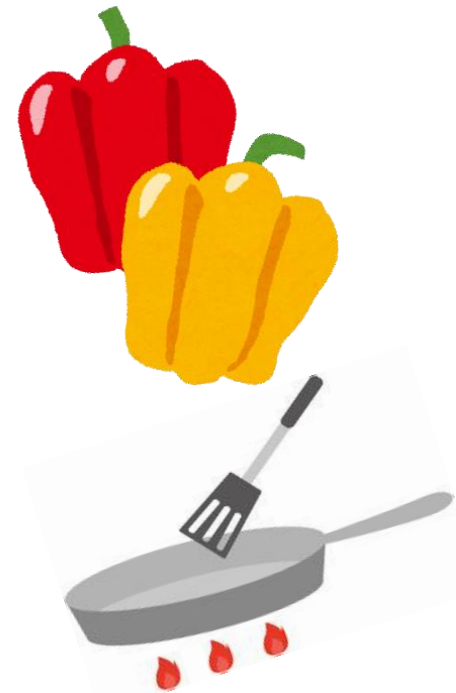


パプリカ→βカロテン
ビタミンC

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！

パプリカは油との
組み合わせで
βカロテンの吸収率アップ！
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。



副菜のサラダでは、
βカロテン(ベータカロテン)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ています。

パプリカに含まれるβカロテン(ベータカロテン)は
油と組み合わせて食べる事で吸収率が上がり、
効率良く栄養を摂ることができます。

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。
パプリカとまいたけを焼くことで、風味や甘味が増し
美味しさにつながります。

通年出回っている食材ですので、食事に取り入れて
風邪予防に役立てましょう。