

コンパスウォーク通信 第2弾

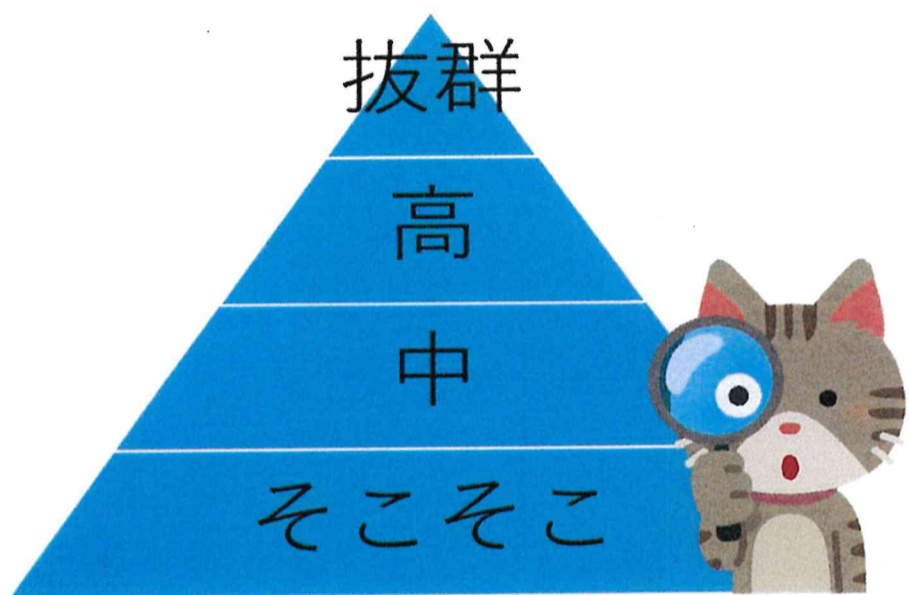
コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「今こそ食べるべき免疫力を
高める食事について」

～免疫力を高める食事とは～

免疫力アップ度食材ピラミッドを活用して食事の
ポイントを押さえ、効率よく効果を高めましょう。

免疫力アップ度食材ピラミッド



〈抜群〉 条件:良質のたんぱく質、アミノ酸、ビタミンB6、
ビタミンB12、を網羅する食材

➡ 牛肉、豚肉、鶏肉、サバ、カツオ、サケなど

〈高〉 条件:ビタミンA,C,E,葉酸、ポリフェノール
網羅する食材、乳酸菌が多い食材、発酵食品

➡ ブロッコリー、かぼちゃ、パプリカ、ヨーグルトなど

〈中〉 条件:亜鉛が豊富な食材EPA、DHA、ビタミンD

➡ カキ、卵、魚類、納豆など

〈そこそこ〉 条件:その他の食材
淡色野菜、果物など

ピラミッドを参考に献立を考えよう！

*4つの食材カテゴリーの中から食材を選んで組み合わせれば、
自然とバランスのよい食事になります。
1日あるいは数日の中でバランスをとれば大丈夫です。

第1位・・・鶏肉+ヨーグルト

免疫力アップの理由

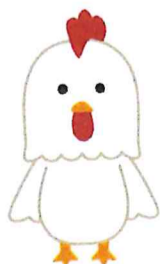
乳酸菌が豊富なヨーグルトは腸内の善玉菌を増やして
おなかの調子を整え、腸のバリア機能を高めるのに役立つ。
さらに、鶏のむね肉には免疫力を高めるビタミンB6が
多く含まれている。最近人気の部分。

おすすめメニュー

鶏むね肉の味噌ヨーグ
ルト漬け



レシピ・・・①鶏むね肉を適当な大きさに切り、味噌、ヨーグルト、
すりおろしたニンニクをポリ袋に入れ、1時間以上漬ける。
②薄くサラダ油をひいたフライパンで①の鶏むね肉を
焦げ目がつくくらいしっかりと焼く。
③残ったつけ汁をフライパンに入れ、鶏むね肉に絡める。
このとき、味見して足りなければ塩を入れる。
④器に乗せれば出来上がり



材料

鶏むね肉2枚、
ヨーグルト大さじ3、
味噌大さじ3、にんにく1かけ、
サラダ油少々、塩お好み

第2位・・・サバ+かぼちゃ

免疫力アップの理由

ウナギと同じ免疫への効果が高い成分をバランスよく含み、不飽和脂肪酸のEPA,DHAたっぷりのサバに、ビタミンのE(ア・C・E)を網羅するかぼちゃをプラス。

材料

かぼちゃ300g
サバ缶1缶、(A)
調味料・醤油大さじ2
砂糖大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、水200cc

レシピ・・・①かぼちゃは一口大に切り、レンジ(500W)で4分加熱する。



②鍋に①と調味料(A)を加えて中火にかける。
③煮汁が沸騰してきたら落とし蓋をして15分煮る。
④かぼちゃが柔らかくなってきたら、サバ缶(汁ごと)と生姜の千切りを加え火を止め、蓋をしたまま少しおいてから器に盛る。

おすすめメニュー サバ缶とかぼちゃの煮物



※サバは脂質が多いのが特徴で、炎症反応を鎮めることができるので、ウイルスなどによる血栓をできにくくする働きが期待できます。また、血合いの部分には、免疫強化に欠かせないビタミンB群が豊富。エネルギーの代謝の促進や貧血予防にも役立ちます。

3位・・・サケ+豆腐

免疫力アップの理由

サケと豆腐は、抗体の材料となるたんぱく質やそれを代謝するビタミンB6が豊富。

レシピ・・・①豆腐は6つに切る。サケは厚さ2cmのそぎ切りにする。ねぎは薄い小口切りにし、水にさらす。
②鍋に(A)を合わせ、サケ、しょうがを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、5分ほど煮る。
③豆腐を加えて3分ほど煮る。器に汁ごと盛りねぎの水けをよくきってのせる。



材料

木綿豆腐1丁(350g)
生鮭の切り身2切れ
生姜の薄切り1/2かけ分
ネギ5cm
(A)調味料・だし汁1カップ、みりん小さじ2
醤油、酒各大さじ1

おすすめメニュー 豆腐とサケの生姜煮



※サケにはアスタキサンチンという色素成分が豊富。アスタキサンチンは免疫力の低下を招く動脈硬化の予防が期待できます。カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富なため、乳製品と組み合わせて食べるのがおすすめです。

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士