



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

免疫力を高めましょう



免疫とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌などを撃退する自己防衛システムのことです。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすくなりますが、免疫力が高いと、たとえ病気にかかっても軽く済ませることが出来ます。人の免疫力は、20代をピークに年々低下していきます。免疫力を高めるにはどうすればよいでしょうか？

①食事の面では

・栄養バランスのよい食事

基本の主食、主菜、副菜を組み合わせ、エネルギー源（ごはんなど）、免疫物質のもと（肉・魚など）、補助する栄養素（緑黄色野菜など）を1日3食きちんととりましょう。

・腸内環境を整えましょう

免疫細胞の約7割は、腸の中で生きています。免疫細胞が働きやすいように腸内環境を整えるためには、「善玉菌」を優勢な状態に保つ必要があります。発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、ぬか漬、キムチ、酢など）をとり、善玉菌そのものを補給しましょう。ただし、腸内には定着しないため、継続的にとることが大切です。

また、元々自分の腸内にいる細菌を育てるため、水溶性食物繊維やオリゴ糖などエサとなる食材をとることにより効果を高めることができます。

②適度な運動
日頃、運動を行っていない場合は、体全体を動かす運動を1日10分程度から始めてみましょう。血液の巡りがよくなり体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。

③十分な睡眠

睡眠には、日中の蓄積された疲労を回復させウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差がありますが、6時間〜8時間と考えられています。

④生活リズムを整える

朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い免疫機能を保ちます。

⑤笑顔

楽しく笑うことで体内の免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞を活性化させることができます。

健康的な生活を送るために、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

（健康福祉課 栄養士）

食改さんによる

健康レシピ

Vol.3

塩レモン焼きそば



材料【2人分】

| | | | |
|-------------|-----------|----------|----------|
| 蒸し麺 | 2玉 (300g) | 油 | 大さじ1 |
| 豚もも肉 (小間切れ) | 100g | 酒 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 | 塩 | 小さじ1/3 |
| キャベツ | 150g | 水 | 大さじ2 |
| 長ねぎ | 1/2本 | レモン汁 | 大さじ2 |
| ピーマン | 2個 | ごま油 | 小さじ1と1/2 |
| 生姜 | 40g | レモン | 2/6個 |

| 1人分 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分相当量 |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 533kcal | 20.7g | 16.6g | 71.3g | 2.3g |

作り方

- ①豚もも肉を塩、黒こしょうで下味をつける。キャベツは一口大にざく切り、長ねぎは斜め薄切り、ピーマンは細切り、生姜は千切りにする。調味料④を合わせておく。
- ②蒸し麺は、袋ごと電子レンジ600Wで40秒加熱しほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚もも肉を入れて炒める。色が変わってきたら残りの野菜を入れ、しんなりするまで炒め一度取り出す。
- ④空いたフライパンにごま油を加え蒸し麺を入れ、両面焼きつけ、ところどころ焼き色がついてきたら③と④を入れて炒め合わせる。
- ⑤器に盛り付け、カットしたレモンを添える。

ポイント

ソース味が定番の焼きそばですが、さっぱり食べたいときや違う味が食べたいときにいかがですか？レモンが効いた爽やかな味わいは、シーフードとも相性がいいのでアレンジも楽しめますよ。これからの季節におすすめです。