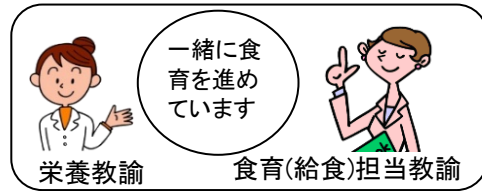


食育だより



2024年 2月 加古川市食育・栄養研究部会

免疫の力を高めよう!

免疫は、ウィルスや細菌から身体を守って、病気を防ぐしくみのことです。
 免疫がうまく働かなくなると、抵抗力が落ちて感染症にかかりやすくなります。
 栄養の不足以外に、睡眠不足、ストレスなどが原因で免疫の働きが低下します。

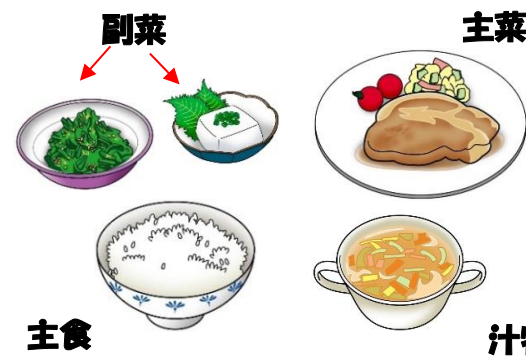


免疫がうまく機能するためのポイント

1. 1日3食バランスの良い食事をとる
2. 適度に運動する
3. 睡眠を充分にとる
4. ストレスをためないようにする



★バランスの良い食事をしよう★



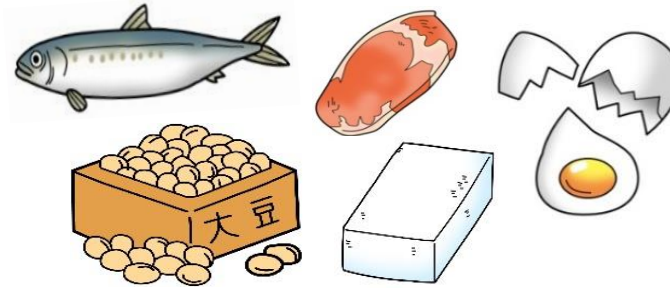
主食を1品、主菜1品、副菜は1~2品とり、
汁物を加えるとさらにバランスがよくなります。



イラスト出典: 少年写真新聞社「食育ブック」 株式会社MPC「食育おたすけフォーム集」 いらすとや

免疫力を高める食べもの

たんぱく質



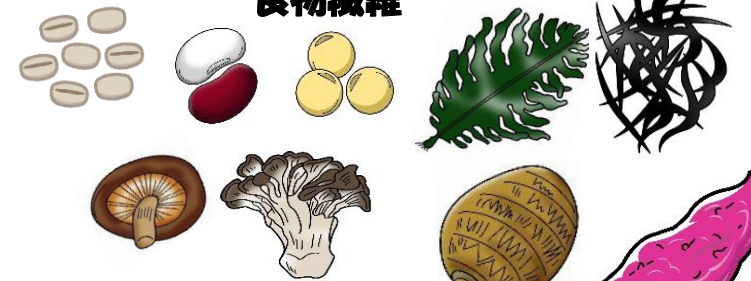
さかな にく たまご だいず だいずせいひん
魚、肉、卵、大豆、大豆製品

ビタミンA、ビタミンC



やさい くだもの
野菜、くだもの

食物繊維



おおむぎ まめい かいそう るい
大麦、豆類、きのこ、海藻、いも類

発酵食品



つもの なっとう にゅうさんきんいんりょう
漬け物、みそ、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料

作ってみませんか?

*きのこたっぷりクリームシチュー

免疫力アップレシピ

材料3~4人分

鶏もも肉	100g
じゃがいも	大1個
たまねぎ	中1個
にんじん	小1本
好みのきのこ	150~200g
ブロッコリー	100g
チキンコンソメ	5g
塩	3g
こしょう	少々
牛乳	300cc
小麦粉	30g
バター	20g
水	150cc

- 作り方
1. 鶏もも肉は小さい一口大、じゃがいも、たまねぎは一口大、にんじんはいちょう切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
 2. 小麦粉に少量ずつ牛乳を加え、よく溶いておく。
 3. 鍋にバターを溶かし、鶏肉を炒める。たまねぎを加え塩・こしょうをふり、しばらく炒める。
 4. にんじんを加え炒め、水とチキンコンソメを入れて煮る。
 5. じゃがいもを加えてしばらく煮たら、きのこを加える。
 6. 材料が柔らかくなったら、よく混ぜながら2を加える。
 7. よく混ぜて、とろみがついたらブロッコリーを入れて仕上げる。



牛乳を無調整の豆乳にかえても、おいしくできるよ