

# 免疫力アップのコツ



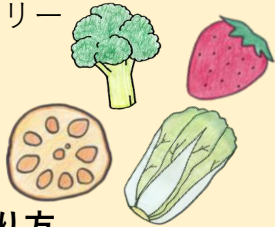
抵抗力をつけるには、高栄養の食事をバランス良く摂り、エネルギーを十分に摂取することが大切です。今回ご紹介する栄養素以外にも、免疫力アップに繋がる栄養素はあります。色んな食材を偏りなく取り入れながら、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう！

## 免疫力アップのための食材

### 免疫力を高める ビタミンC

#### 多く含まれる冬の旬食材

- ・ブロッコリー
- ・いちご
- ・れんこん
- ・白菜



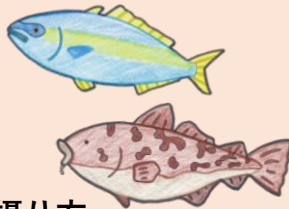
#### 効果的な摂り方

- ・新鮮なうちに摂取！
- ・野菜や果物はできるだけ生のまま！

### 抵抗力を高める たんぱく質

#### 多く含まれる冬の旬食材

- ・ぶり
- ・まだら



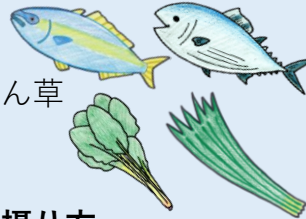
#### 効果的な摂り方

- ・さつまいもやにんにくに含まれる「ビタミンB6」と一緒に！

### エネルギー代謝を助ける ビタミンB1

#### 多く含まれる冬の旬食材

- ・ぶり
- ・まぐろ
- ・ほうれん草
- ・にら



#### 効果的な摂り方

- ・エネルギー源となる「炭水化物」と一緒に！
- ・ねぎに含まれる「アリシン」と一緒に！

### 粘膜を守る ビタミンA

#### 多く含まれる冬の旬食材

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・こまつな



#### 効果的な摂り方

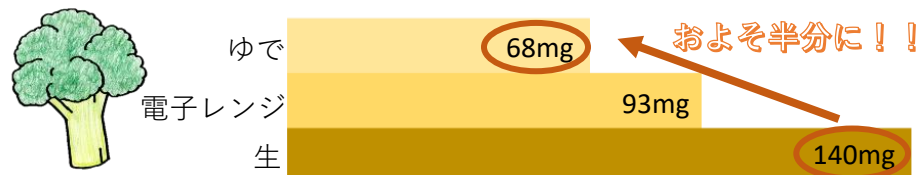
- ・炒め物やドレッシングなどの「脂質」と一緒に！

## 調理法によって変わるビタミンC！



ビタミンCは熱に弱いため、野菜などを加熱すると摂取できる量が減ってしまいます。ゆでて加熱するより、電子レンジを利用して加熱することによって調理による損失を減らせる場合があります！また、水にも溶けやすい性質のため長時間水にさらしすぎないようにしましょう！

ブロッコリー生100g当たりの調理法別ビタミン量



※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

# 免疫力アップレシピ

## タラと白菜の 豆乳鍋



1人前：185kcal、たんぱく質22.3g

### 【材料】（2人分）

タラ.....2切れ（200g）  
塩.....小さじ1/4  
白菜.....大2枚  
にら.....2本  
にんじん.....1/2本  
A 無調整豆乳.....2カップ  
だし.....1カップ  
しょうゆ.....大さじ1と1/3

### 【作り方】

- 1 タラは一口大に切って塩をふり、水けをふく。白菜は一口大のそぎ切りにし、にらはぎく切りにする。にんじんはピーラーで薄切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火で温める。ふつふつしてきたら1を加えて煮る。

## ブリとれんこんの ピリ辛ポン酢炒め



1人前：299kcal、たんぱく質16.7g

### 【材料】（2人分）

ブリ.....2切れ（160g）  
塩.....小さじ1/4  
酒.....小さじ2  
小麦粉.....適量  
れんこんの水煮.....1袋（100g）  
赤パプリカ.....1/2個  
エリンギ.....1本  
サラダ油.....大さじ1  
ポン酢しょうゆ.....大さじ1と1/2  
一味唐辛子.....お好みの量  
小ねぎ（小口切り）.....1本

### 【作り方】

- 1 ブリは一口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって約5分おく。水けをふいて小麦粉をまぶす。
- 2 れんこんの水煮は軽く洗い、7mm厚さの半月切りにし、パプリカは一口大の乱切りにする。エリンギは石づきを除いて短冊切りにする。
- 3 フライパンに油の半量を熱し、1の両面をこんがり焼いてとり出す。
- 4 残りの油を中火で熱して2を炒め、3を戻し入れ、ポン酢しょうゆで調味する。お好みの量の一味唐辛子を入れて混ぜ、器に盛り、小ねぎを散らす。

## ブロッコリーとツナの わさびマヨ和え



1人前：219kcal、たんぱく質8.3g

### 【材料】（2人分）

ブロッコリー.....1/2株（110g）  
ツナ缶（オイル漬け）.....1缶（70g）  
しょうゆ.....大さじ1/2  
マヨネーズ.....大さじ2  
白すりごま.....大さじ1  
わさび.....小さじ1/2

### 【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。茎は薄切りにする。耐熱容器にブロッコリー、水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。冷水で冷やし、水けを切る。
- 2 ボウルにしょうゆ、マヨネーズ、白すりごま、わさびを入れて混ぜる。
- 3 2にブロッコリー、ツナを加えて混ぜる。