

すずらん “食” 通信

NO. 87

平成26年1月号

今回のテーマは 『免疫力・抵抗力』 ～ 免疫力・抵抗力を高める食事について～

風邪を引きやすい季節になりました。
免疫力が弱くなっていると、細菌やウイルスなどの病原体が
侵入しやすくなります。
そのため、すぐに風邪をひいたり、治る風邪も治らなくなって
しまいます。
免疫力を高めて病原体を吹き飛ばしましょう！



免疫力と抵抗力を高める食生活

タンパク質を毎食きちんと摂りましょう

タンパク質は血液や各組織の材料となって体の機能を保つ、最も重要な栄養素です。
また、タンパク質は消化吸収過程で体を温める作用が高く、免疫物質の活性化にも役立っ
ています。

良質なタンパク質を多く含む食品

魚介類、大豆、大豆製品、卵、肉類、乳製品

ビタミンをしっかり摂りましょう

インフルエンザなどの風邪ウイルスは低温と乾燥に強く、湿気や熱に弱いので、ウイルス
侵入を防ぐにはのどや鼻腔などの粘膜を強化し、粘膜分泌を高めましょう。
そのために、粘膜や皮膚を強くするビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC、手足などの
血行を良くし、免疫物質の働きを良くするビタミンEが有効です。ビタミンB群も抵抗力を
作るのに必要なビタミンです。特にビタミンB₆は免疫機能を正常に維持し、葉酸・パント
テン酸は免疫抗体を作る働きがあります。また、ビタミンB₁・B₂はエネルギー代謝を高
めて免疫力・抵抗力を活性化します。ビタミンB群が不足すると感染症にかかりやすくな
るので注意しましょう。

ビタミンAを多く含む食品

卵、バター、チーズ、牛乳など
緑黄色野菜も、必要に応じてビタミンAに変換してくれる
カロチンを多く含むので積極的に摂りましょう。

ビタミンCを多く含む食品

野菜、果物、じゃがいも、れんこんなど
ビタミンCは寒さ、疲労、ストレスにより消費されてしまいます。
不足しないように十分気をつけましょう。

ビタミンEを多く含む食品

緑黄色野菜、種実類(アーモンド、ゴマなど)など

ビタミンB群を多く含む食品

魚介類(カツオ・マグロ・サバなど)、豆類、野菜(青菜、ねぎ、キャベツなど)など



亜鉛や鉄などのミネラルをしっかり摂りましょう

亜鉛はウイルスと闘う抵抗力と免疫力の働きを高める効果があります。そのほか、鉄・銅などのミネラルも免疫力増強に欠かすことができません。

亜鉛を多く含む食品

豆類(納豆など)、貝類(かき、ホタテなど)、いわし、うなぎ、小魚、緑黄色野菜、玄米、ココア、アーモンドなど

鉄を多く含む食品

ほうれん草、ブロッコリー、豆類、豆製品、ひじき、切干大根、カツオ、マグロ、サンマ、イワシ、サバ、牛肉(赤身)など

銅を多く含む食品

魚介類、肉類、種実類など

香気の強い野菜や香辛料を利用しましょう

ねぎやにら、にんにく、玉ねぎ、しょうが、唐辛子などの刺激性のある野菜には体を温めて血行をよくしたり、消化を助ける働きがあります。

〔ねぎ類に含まれる上記の働きをする成分は硫化アリルで、それは長時間の水さらしや加熱で失われてしまうので注意しましょう。〕

また、こしょうやカレー粉などの香辛料も血行促進、食欲増進、ストレス軽減などに効果を発揮します。

免疫力と抵抗力を高める生活

体が冷えて血行が悪くなると、もともと体にある抵抗力が最大限に発揮できなくなります。

適度な運動をしましょう。

お風呂は37～38度のぬるま湯に20～30分程度つかり体を温めましょう。

コスモス“食”通信 12月号 No.86の『冷え性』も参考にしてみてください。



おすすめ一品料理

れんこん入り和風ハンバーグ

(エネルギー 342kcal、塩分 1.5g)

れんこんはビタミンCが豊富な野菜です。
もちりとした歯ざわりと甘辛味がご飯にぴったりです。

材料	4人分
牛ひき肉	300g
れんこん	260g
a ねぎのみじん切り	10cm分
酒・粒入りマスタード	各小さじ2
かたくり粉	小さじ2
塩	ごく少量
小麦粉	少量
油	小さじ4
b 酒・みりん	各大さじ2
しょうゆ	小さじ4
チンゲン菜	2株(200g)

作り方

れんこんは皮をむき、酢水(分量外)にさらし、60gは12枚の輪切りにし、200gはすりおろす。
ひき肉にすりおろしたれんこんを汁気を切らずに加える。
aを加えてよく混ぜる。
輪切りれんこんにを1/12ずつのせ、円形にまとめ、小麦粉を薄くはたきつける。
フライパンに油を熱し、をれんこんの側を下に入れ、中火で2分焼く。裏返して焼き、焼き色がついたらbを加え、ふたをして2~3分焼き、最後にふたを取って煮汁をからめて焼き上げる。
チンゲン菜は一口大に切り、塩茹で(分量外)して水気を絞る。器に敷き、をのせる。

和風ポトフ 梅ねぎみそ添え

(エネルギー 210kcal、塩分 2.3g)

梅ねぎ味噌が消化液の分泌を促して食欲を増進します。
寒い冬は温かい料理で体を暖めてあげましょう。

材料	4人分
鶏手羽先	大8本(400g)
にんじん	小2本(200g)
玉ねぎ	2個(400g)
かぶ	小4個(200g)
かぶの葉(ゆでる)	100g
a だし	6カップ
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ4
b 梅肉	小さじ1
みそ	大さじ2
削りかつお	小2パック(3g)
ねぎの小口切り	6cm分

作り方

手羽先は関節から先をはさみで切り除く。
にんじんは長さを半分にして縦2~4つ割り、玉ねぎは根元をつけたまま4つ割りにする。
かぶは半分に切り、葉は4cmの長さに切る。
鍋にaと玉ねぎ、にんじんを入れて煮立て、手羽先を加え、火を弱めてふたをずらして置き、アクを時々除きながら20分煮る。かぶを加えてさらに10分煮、最後にかぶの葉を加えて温める。
器に汁ごと盛り、bを混ぜ合わせたものを好みで具につけたり汁にといて頂く。

アサリとしめじの炊き込みピラフ

(エネルギー 371kcal、塩分 1.7g)

アサリは亜鉛が豊富です。
生よりも水煮缶のほうが安価で簡単です。

材料	4人分
米	2合
アサリの水煮缶	小2缶
しめじ	1パック
玉ねぎ	1/2個
コーン(冷凍)	大さじ4
グリーンピース(冷凍)	大さじ4
白ワイン	大さじ2
コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	15g
パセリのみじん切り	少々



作り方

アサリは身と汁に分けておく。コンソメは少量の湯で溶かす。しめじは石づきを取りほぐす。玉ねぎはみじん切りにする。
炊飯器に洗った米とアサリの汁、白ワイン、溶かしたコンソメを加え、炊飯器の2合のメモリまで水を足して30分程度浸水する。
に塩・こしょうを加えて軽く混ぜ合わせて、玉ねぎ、しめじ、コーン、アサリの身、バターを乗せて普通に炊く。冷凍のコーンとグリーンピースを茹でて解凍する(レンジでも可)。
ご飯が炊けたら を加えて混ぜ合わせ、パセリをふる。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>