

食事で免疫力UP!

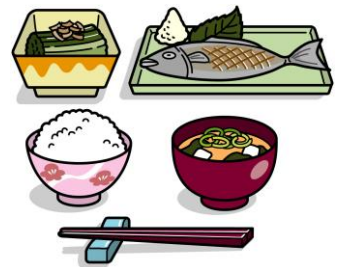
ウイルスの感染防止には、密閉・密集・密接を避けることや、十分な手洗い、マスクの着用が大切です。さらに、ウイルスに抵抗する「免疫力」を高めるためには、十分な休養と栄養バランスのとれた食事が重要です。

1 こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!

免疫力向上には、エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の多くの栄養素が総合的に関与します。特定の栄養素だけに偏らないように、いろいろな食品から栄養をとりましょう。

★毎食、**主食+主菜+副菜**を意識することがポイントです!


主食	主菜	副菜
エネルギー源になる ごはん、パン、麺類等 のエネルギー源	体をつくる 魚、肉、卵、大豆製 品等のたんぱく質	体の調子を整える 野菜、海藻、きのこ 等のビタミン源





2 いろいろな食品がとれる合言葉 「さあにぎやかにいただく」※


下の10の食品群のうち、
毎日7つ以上摂ることが目標です。


10の食品群


さ

魚


に

肉


い

いも


あ

油


ぎ

牛乳

た

卵

や

野菜

だ

大豆製品

か

海藻

く

果物

少しでも料理の中に入れていけばOK!

3 いろいろな食品がとれる簡単レシピ 「鮭のちゃんちゃん焼き」



【材料(2人分)】

- 鮭……………2切れ(1切れ70g)
- キャベツ……………小1/8個(160g)
- 玉ねぎ……………中1/4個(60g)
- にんじん……………4cm(50g)
- 小松菜……………1/4袋(40g)
- バター……………10g
- ★みそ(合わせ)……大さじ1
- ★酒……………大さじ1
- ★みりん……………大さじ1
- ★砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① 野菜は洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② ★をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターを軽く溶かしてから鮭を両面焼く。
- ④ ある程度焼いたら、①を加え②を回し入れふたをする。
- ⑤ しばらく蒸し焼きにし、野菜が柔らかくなったら、時々野菜を混ぜながら炒め、最後に鮭を粗めにほぐす。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センターが開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。