食事で免疫力アップ！

ウィルスや細菌、異物などから自分の身体を守る力が免疫力。
食事で免疫力を高め元気に冬を乗りましょう！

✿免疫力を高める３つの栄養素

①たんぱく質
→肉・魚・卵・大豆製品など
白血球など、免疫細胞の材料となる栄養素。
動物性、植物性があるので、両方をバランスよく摂ることが大切です。

②ビタミンA
→レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
喉や鼻などの粘膜、血管の健康を保ってウィルスの侵入を防ぎ、免疫細胞の働きを活発にします。

③ビタミンC
→緑黄色野菜、果物、芋類など
粘膜の感想を防ぐことで細菌をブロックし、健康維持に働きます。ウィルスの増殖を阻止するはたらきも期待されます。

✿おすすめレシピ

鯖のヨーグルトグラタン

材料（２人分）
鯖水煮缶１缶　玉ねぎ1/2個　バター10g
ブロッコリー80g　ミニトマト４ケ
【A】無糖ヨーグルト100g　味噌大さじ1/2　砂糖小さじ1/2　片栗粉大さじ1/2
粉チーズ適量

作り方
①玉ねぎをスライスする。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで２分ほど加熱する。
②フライパンにバターを熱し、玉ねぎと鯖缶を炒める。
③耐熱皿に②、ブロッコリー、トマトを盛り付け【A】を混ぜ合わせた物をかけ、粉チーズを適量振る。
④200℃のオーブンで15分ほど加熱すれば出来上がり！（トースターでも可）

鯖に含まれるDHAには免疫力を上げる働きが期待されます。ビタミンCを多く含むブロッコリーと組み合わせて♪
免疫力をアップさせる為には腸内環境を整えることも大切です。腸内環境を改善するには乳酸菌やビフィズス菌を含む食品（ヨーグルトや乳酸菌飲料・発酵食品など）を摂取することが大切です。

桑名もり内科