

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！

免疫力を高める食生活～

丹波市健康課

目次

まんべんなく食べる

● オープントースト

たんぱく質で免疫力を支える

● 鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮

ビタミンで免疫力をサポート

● 魚とカラフル野菜の蒸し煮

発酵食品で、
腸内環境を整える

● 青菜の納豆チーズ和え

食物繊維で腸を元気に

● おからとひじきのつくね

冷え対策で免疫力アップ

● 豚肉とかぼちゃの生姜あんかけ

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（１）～

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

【まんべんなく食べる】

「免疫」とは私たちの体に備わっている防御システムのことです。病原体が体に侵入するのを防ぎます。この免疫を正常に機能させるためには、過不足のないエネルギーに加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質などの栄養素のほか乳酸菌をバランスよく摂取することが大切です。必要な栄養素を摂取するのに、これさえ食べていれば大丈夫という食品はありません。偏りがないように毎日の食事で、**主食、主菜、副菜をそろえる**ことを意識することが、栄養バランスのよい食事への近道です。

「主食」 ごはん・パン・めん

エネルギー源として、欠かさず摂りましょう

「主菜」

肉・魚・卵・大豆が
主役のおかず
野菜も一緒に組み合
わせると◎

「汁物」

具たくさんにするとこれ
も副菜になります
しっかりだしをきかせて
塩分は控えめに

「副菜」

野菜が主役のおかず
野菜のほか、海藻やきの
こ類も一緒に





【オーブントースト】

ヨーグルトを組み合わせるのをお勧めです



忙しい朝には一皿に主食+主菜+副菜の食材を組み合わせたり、調理せずそのまま食べられる食品を組み合わせたり工夫してみましょう。

〈材料＊2人分〉

食パン（6枚切り）	2枚
ハム	4枚
サラダミックス※	110g
プチトマト	4個
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	30g

※サラダミックス：サラダ用に数種の野菜を合わせたカット野菜

〈作り方〉

- ①サラダミックス（カット野菜）をマヨネーズで和える
- ②食パンにハムをのせて、その上に①の野菜をのせる
- ③スライスしたプチトマトを散らして、チーズをのせる
- ④トースターに③を入れ、チーズが溶けるまで焼く

エネルギー
355kcal

食塩相当量
2.0g

調理時間
約10分

*日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（２）～

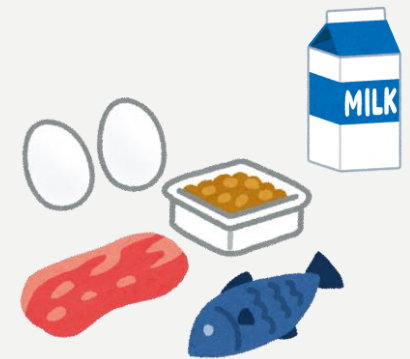
免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

【たんぱく質で免疫力を支える】

たんぱく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを生み出す栄養素の一つで、筋肉や臓器などを構成します。また、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫物質を作り出す栄養素でもあります。

摂取するエネルギーやたんぱく質が不足してしまうと成長障害、体力や筋肉量の減少を招き、免疫力の低下につながります。

たんぱく質を豊富に含む食材には魚・肉・卵・大豆・乳製品などがあります。「朝食に納豆、昼食に卵料理、昨日の夕食は魚料理だったから今日は肉料理」といったように、毎食の主菜（メインのおかず）にたんぱく質を取り入れましょう。その際、たんぱく質の代謝を促す働きがあるビタミン類やミネラルを含む野菜と合わせて摂取することがポイントとなります。





【鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮】

豆乳のやさしい味わいが感じられる主菜です



無調整豆乳は、原材料が大豆だけでできているので、大豆そのものの風味が味わえます。加熱すると分離しやすいので、さっと短時間でしあげます。

〈作り方〉

- ①鶏肉、キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、アスパラは根元の皮をむいて斜めに切り、えんどうは筋を取り除く。
- ②フライパンで油を熱し、鶏肉を並べて焼き色がつくまで焼き、玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがしんなりしたらキャベツを加えさっと炒める。
- ③②に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、分量の水、スープの素、塩を加え混ぜながら弱火で7分煮、アスパラ、えんどうを加えて火が通るまで煮た後、豆乳を加えてとろみがつくまで弱火でかき混ぜながら煮る。器に盛り黒コショウをふる。

〈材料＊2人分〉

鶏肉（ムネ）	小1枚
春キャベツ	小1/2玉
新玉ねぎ	小1/2個
にんじん	1/3本
アスパラ	2本
スナッパえんどう	6さや
オリーブ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
水・無調整豆乳	各200cc
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1
黒コショウ	少々

エネルギー
261kcal

食塩相当量
1.7g

調理時間
約30分

* 日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（３）～

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

【ビタミンで免疫力をサポート】

ビタミンは、体の機能を調整する栄養素ですが、体内で十分な量を作り出すことができません。そのため、食品から毎日摂取する必要があります。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAや魚介類に多いビタミンDは、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力の向上に欠かすことができません。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、ビタミンEは、さまざまな食品に含まれていますが、特に植物油やアーモンド、落花生などの種実に含まれています。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ると抗酸化作用が上昇します。

また、ビタミンの中でもビタミンA・C・Eは老化や免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑える作用をもつビタミンで、抗酸化ビタミンA・C・E（エース）とも言われ注目されています。





【魚とカラフル野菜の蒸し煮（アクアパッツァ風）】

抗酸化作用のあるビタミンを効率的に摂取できる一品



イタリアのナポリの代表的な料理で、白身魚のほかに、鮭やアジなどでもおいしく作れます

〈作り方〉

- ①魚は両面に塩を振り、10分置きペーパータオルで水分をふき取る。あさはよく洗い砂抜きをする。パプリカは1cm幅の細切りにして、半分の長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切り、にんにくはスライスする。
- ②フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りがでたらにんにくを取り出して、魚を両面焼く。
- ③②へ野菜とあさり、ブラックオリーブを入れて、塩・コショウを振り、白ワインと水を加え、フタをして強火で3分煮立てる。火を弱めて貝がすべて開くまで蒸し煮する。

〈材料＊2人分〉

魚切り身（鯛）	2切れ
塩	小さじ1/8
あさり（殻付き）	60g
パプリカ（赤/黄）	各50g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	6個
にんにく	ひとかけ
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
水	100cc
白ワイン	50cc
オリーブオイル	大さじ1
ブラックオリーブ	10g

エネルギー
219kcal

食塩相当量
1.8g

調理時間
約25分

* 日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（４）～

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

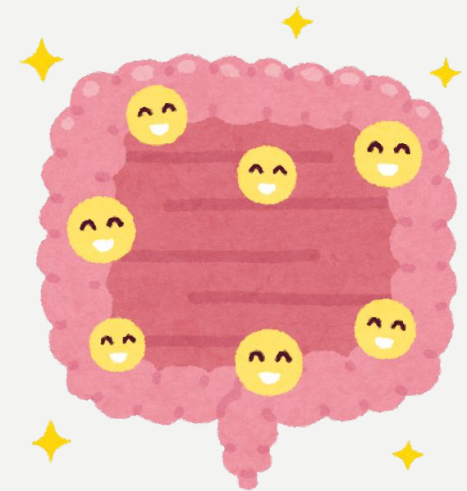
【発酵食品で、腸内環境を整える】

口からは、さまざまな細菌やウイルスが侵入してくるため、腸管には全体の約 7 割もの免疫細胞が集中し体をまもっています。免疫細胞が元気に機能するためには腸内の環境を良好にしておくことが重要で、その腸内環境を整えるのが腸内細菌です。

脂質やたんぱく質の多い肉料理に偏った食生活では、悪玉菌が増え、腸内環境を悪化させてしまうので、魚や大豆製品もバランスよく摂取しましょう。

善玉菌を増やす食べ物に発酵食品があります。味噌や醤油、納豆や漬物など和食に代表される食品のほか、ヨーグルトやチーズ、キムチ（熟成発酵タイプ）やナンプラー（魚醤）などです。

発酵食品は一度摂取して、すぐに腸内環境が整うわけではありません。継続して食生活に取り入れましょう。





【青菜の納豆チーズ和え】



納豆とチーズの発酵食品同士を
組み合わせた一品です

〈材料＊2人分〉

小松菜	60 g
挽き割り納豆	1 パック (50 g)
チーズ（一口タイプ）	1 個
納豆付属のたれ	1 袋
練りからし	少々
刻みのり	少々

〈作り方〉

- ①小松菜は茹でて1 cm長さに切りそろえて水気を絞る。
チーズは5 mm角に切りそろえる。
- ②ボウルに納豆を入れ、粘り気が出るまで混ぜ、たれとからしを加えてよく混ぜる。
- ③②に①を加えてざっくりと和える。
- ④器に盛り、刻みのりを添える。

エネルギー
77 kcal

食塩相当量
0.4 g

調理時間
約10分

* 日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（５）～

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

【食物繊維で腸を元気に】

腸内を良好な環境に保つためには、便秘を防ぐことが大切です。生活リズムを整えることで、朝の排便習慣が付きます。特に朝食をしっかりと食べて、食後、トイレに行くリズムが作れると、排便習慣が付きやすくなります。

排便を良くするのに欠かせない栄養素が食物繊維です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維（海藻や果物、芋類に多く含まれる）と、水に溶けにくい不溶性の食物繊維（豆やきのこ、繊維の固い根菜類に多く含まれる）の２種類があります。水溶性食物繊維は水分を多く含み、便を柔らかくし、不溶性食物繊維は、便の力さを増やして腸のぜん動運動を促す作用があります。どちらか一方だけに偏らず、バランスよく食べましょう。またこれらをよく噛んで食べることも免疫力を上げるのに効果的です。





【おからとひじきのつくね】



エネルギー
311kcal

食塩相当量
1.4 g

調理時間
約20分

* 日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

水溶性と不溶性の食物繊維が
両方摂取できる一品です。

〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻し、玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。
オクラはガクの部分を切り除き、長芋は皮をむき輪切りにする。
- ②ボウルにひき肉、おから、すりおろし生姜、卵、酒を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②に①のひじき、玉ねぎとしいたけ、片栗粉を加えてさらによく混ぜ、6等分にして小判型に形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて弱めの中火で両面色よく焼くと同時に、フライパンのあいているところにオクラと長芋を入れて焼く。
- ⑤オクラと長芋を取り出し、たれを加えれフタをしてつくねを蒸し焼きにしてたれをからめる。
- ⑥器につくねと付け合わせを盛り付ける。

〈材料＊2人分〉

鶏ひき肉	150 g
生おから	60 g
すりおろし生姜	小さじ1/2
卵	1/2個
酒・芽ひじき（乾）	各大さじ1
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	1枚
片栗粉・サラダ油	各大さじ1/2
たれ	
（酒大さじ1、醤油大さじ1	
みりん小さじ2、砂糖小さじ1）	
付け合わせ（オクラ4本、長芋80 g）	

たんば食育クッキング

～感染症に負けない！ 免疫力を高める食生活（６）～

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます
ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します

【冷え対策で免疫力アップ】

疲れやすい、食欲不振といった不調を感じることはありませんか？ その原因の一つに体の“冷え”があります。

「暑い夏を乗り切るために、冷房の効いた部屋で過ごす時間が長かった。冷たい飲み物や食べ物をよく食べていた。」これらは体の内外から胃腸を冷やしてしまい食欲の低下をもたらします。胃腸の冷えは体全体の体温を低下させ、免疫機能が低下する原因にもなってしまうため、冷たい飲食物を摂り過ぎないように、温かな食事を心がけましょう。香味野菜や香辛料、根菜類などは体を温める食材です。ネギや生姜、ニンニクなどの香味野菜をいつものお料理にたっぷりのせてみたり、唐辛子や山椒、ターメリックやシナモンなどの香辛料を使った料理を取り入れると、体が温まり食欲も増進されます。

また、入浴はシャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって体の芯まで温める、ウォーキングなどの軽い運動をすることも、血流を良くして冷えを防ぐのに効果的です。

体の冷えは寒い季節だけに起きることではないので、年中体を冷やさない生活を心がけることで、免疫力を活性化させましょう。



【豚肉とかぼちゃの生姜あんかけ】



エネルギー
230kcal

食塩相当量
1.5 g

調理時間
約10分

* 日本食品標準成分表2015版（七訂）を基に計算

生姜と豚肉は焦がさないように注意して、手早く炒めましょう。

〈材料＊2人分〉

かぼちゃ	1 2 0 g
れんこん	8 0 g
豚小間切れ	1 0 0 g
生姜（みじん切り）	小さじ2
植物油	小さじ1
だし汁	2 0 0 cc
細ねぎ（小口切り）	適量

＊調味料

砂糖 小さじ1、みりん 小さじ1
薄口醤油 大さじ1、酒 大さじ1

＊水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1、水 大さじ1

〈作り方〉

- ①かぼちゃは小さめの一口大に切り、面取りをする。れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
- ②フライパンに油を熱し、生姜と豚肉を入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わったらだし汁を加え、①のかぼちゃとれんこん、調味料を入れ、アルミホイルで落とし蓋をしてかぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、小口切りのねぎをのせる。