特別号

新型コロナウイルスに負けない免疫力をつくろう！

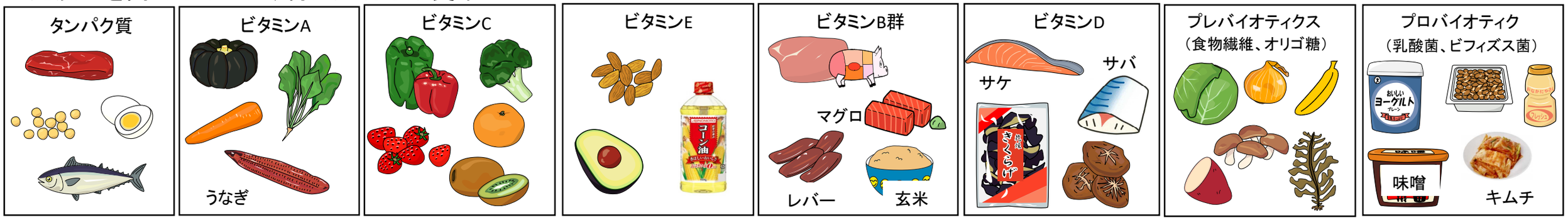
第2回テーマ：免疫を高める食事

前回のおさらい　①自然免疫を高めてコロナに打ち勝ちましょう！　②「バランスの良い食事」をベースに、「適度な運動とストレス・時に大笑い」で免疫細胞を活性化させましょう！

Q.なぜ、バランス良く食べることが大切なの？

A. 私たちは毎日、栄養素が起こす**化学反応の連続**で生きています。化学反応を起こすためには、いろいろな栄養素が必要です。
例えば、タンパク質はビタミンB6と化学反応を起こし免疫細胞を作っています。
いろいろな栄養素同士が結びついてその役割を果たすので、より多くの栄養素を摂取しましょう。そのためにはバランス良く食べることが一番の近道。
食べるメニューがいつも決まっている方は、まずは1品増やすことから始めてみるのもいいかもしれません。

＜免疫力を高めるために、特に大切な栄養素＞



＜こんな料理はいかがですか？＞

レンジで簡単！さば缶と野菜飲料のカレー

【材料（2人分】
・さばの水煮缶　1缶
・カレールー　　ひとかけ
・野菜飲料（伊藤園の「１日分の野菜」）200ml1本

【作り方】
①耐熱容器に汁気を切ったさばの水煮缶、カレールー、野菜飲料を入れる。
②さばをざっくりとほぐしたらふんわりラップをして600Wのレンジで2分加熱する。いったん取り出して混ぜ、もう一度ラップをしてレンジで2分加熱する。

なんと材料3つでできる簡単なカレーです♪
このレシピでタンパク質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンA 、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCがしっかり摂れます。

作った感想

おどろくほど簡単にできます。
野菜飲料のコクが効いてとても美味しく、サバの臭みは感じません。
栄養価の高いサバと野菜飲料からたくさんの栄養素が摂れますのでとてもおすすめです！
カレールーは、中辛・辛口お好みで試してみてください。

おすすめの野菜飲料

野菜飲料は、表示を確認して「砂糖、食塩不使用」のものを選びましょう。
おすすめの野菜飲料は、伊藤園の「1日分の野菜」。
1日の野菜推奨量350g分の主成分をしっかり摂取することができ、野菜のうま味が凝縮されているのでいろいろな料理に活用することができます。
野菜料理が不足するときにおすすめです。

春江病院　ヘルスケアプロモーション委員会　　2020.9発行 免疫・第2回　　作成者：　管理栄養士　河村