

食育だより

Vol.30



免疫力を高める

ウイルスや細菌、異物などから自分の身体を守る力が免疫力です。低下すると病気にかかりやすくなるので、注意が必要です。免疫力を高める食品を摂りましょう。

たんぱく質

ウイルスに対抗するリンパ球、異物を攻撃するマクロファージ、感染などから守る免疫グロブリンなどをつくるには、たんぱく質が必要です。不足すると免疫力が低下し、疲れやすくなり、体力が落ちてしまいます。



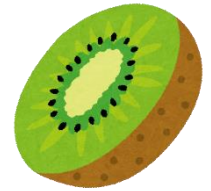
ビタミンA

鼻や喉などの粘膜で細胞を新しく作りかえ、粘液によって保護する働きがあります。また、皮膚の新陳代謝にもビタミンAが不可欠で、乾燥から守っています。これらの働きにより、外部からの細菌の攻撃にも対抗することができます。



ビタミンC

粘膜の乾燥を防ぐことで細菌をブロックし、健康維持に働きます。ウイルスの増殖を阻止する働きもあります。



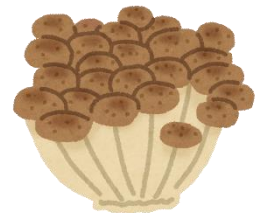
亜鉛

免疫細胞のたんぱく質を活性化させて、細菌・ウイルス感染を予防するなどの働きがわかってきました。ほかのミネラルと一緒に力を発揮するので、バランスよく摂取するのが効果的です。



β-グルカン

きのこなどに含まれる多糖類で食物繊維の一種。腸内の免疫細胞を活性にし、がん抑制に関わっているとも言われています。ゆでると溶け出すので、煮物やスープなどにして煮汁ごと食べてしっかり摂取をしましょう。



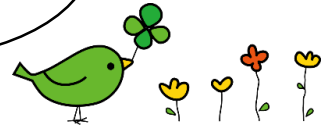
乳酸菌

腸内環境を整えることで免疫力アップ。NK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させます。ウイルスやがん細胞を攻撃するので、インフルエンザ等感染症の重症化を防ぎます。また、疲れを持ち越すことなく回復できると言われています。



食育だより

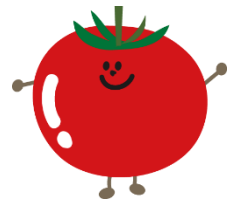
Vol.30



冷凍保存のススメ

外出する機会が減る中、日々の食事や食材の保存に悩む方も多いのではないのでしょうか。まとめ買いして冷凍保存しておくのにおすすめの食材や調理法を知り、上手に家での食事を楽しみましょう。

【トマト】



◆保存の仕方

洗ってへたをくりぬき、ラップに包んで、保存袋へ入れる。

◆使い方

冷蔵庫で半解凍させる。または器に移してから電子レンジで半解凍させる。加熱する料理に適しており、パスタソースやトマト煮、スープなどに使用する。

◆おすすめポイント

うまみが凝縮され、調味料をたくさん使わなくてもよい。また、酸味も少なくなるので苦手な子どもでも食べやすくなる。

【きのこ類】

◆保存の仕方

いしづきを取り除き、食べやすい大きさに切って保存袋に入れる。

◆使い方

煮物、炒め物、汁物にそのまま入れる。

◆おすすめポイント

さまざまな種類のきのこを一緒に冷凍するのがよい。冷凍することで細胞が壊れて、うまみがアップする。食感が変わらないのはしいだけ。



【ピーマン】

◆保存の仕方

洗ってへた、種、わたを除く。食べやすい大きさに切り保存袋に入れる。

◆使い方

炒め物などにそのまま入れる。

◆おすすめポイント

シャキシャキした食感が残る。冷凍するまでの準備や調理が簡単。

