



# 食養生

10月 免疫力・抵抗力アップ



カロニックコーディネーター NO.147

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

風邪の季節到来!



**不**規則な生活や偏った食事が抵抗力を下げる

カゼはインフルエンザウイルスや連鎖球菌などのウイルスや細菌が体に侵入することで起きます。人間は本来、体内に侵入した病原菌と闘う抵抗力を持っています。しかし、栄養の偏りや不規則な生活により、抵抗力が弱まってくると、風邪や様々な病気にかかりやすくなってしまいます。



風邪対策の基本は生活改善!

## 1. 十分な睡眠

睡眠は無料の治療薬です。睡眠や休養を十分にとって疲れをためないようにすることが大切です。

## 2. 温度・湿度コントロール

ウイルスは高温・多湿に弱いので、冬は室温を18度~20度が適温です。高すぎる室温は寒さへの抵抗力を弱めます。湿度はできれば加湿器を併用し、60~80%にしましょう。

## 3. バランスのとれた栄養を

日頃から、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜など)のそろった食事を心がけましょう。

# 風邪を退治する栄養素！

## 抵抗力をつける

STOP!  
ウイルス

### ★ビタミンA・β-カロチン

低温や乾燥に強く、湿気や熱に弱い性質をもつ風邪のウイルス。その侵入を防ぐには、まず、のどや鼻の粘膜を強化することが大切です。



## 免疫力をつける

### ★ビタミンC

白血球の動きを高めて免疫力を高める働きがあります。風邪の時は、いつもより多めに（※約100～200mg）ビタミンCを摂ることが望ましいです。（1日の所要量の目安 成人男女共に100mg）

※キウイ1個（約120g）に含まれるビタミンCの量は96mg  
●目安量 キウイ1.5～2個

### ★ビタミンB1・B2

風邪を引いてしまったら、免疫力を上げて風邪に打ち勝つことが大切です。ビタミンB1やB2は、たんぱく質や糖質、脂質のエネルギー代謝を促進させ、低下した免疫力を高めます。

### カテキンで風邪を予防する

カテキンにはウイルスを殺菌する作用があることが確認されています。カゼの季節には病原体がのどの粘膜に感染するのを未然に防ぐために、外出から戻ったら日本茶や紅茶でうがいする習慣を身に付けましょう。※カテキンとは緑茶に含まれる渋み成分

2

# 免疫力・抵抗力アップに役立つ食品

名称	1日の所要量の目安	多く含む食品	1日の摂取目安量														
<b>ビタミンA</b>	成人男性2000IU 成人女性2000IU	レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、にら	<table border="1"> <tr><td>にんじん1/10本(20g)</td><td>820IU</td></tr> <tr><td>かぼちゃ煮物1人分(80g)</td><td>384IU</td></tr> <tr><td>プチトマト3個(30g)</td><td>159IU</td></tr> <tr><td>ブロッコリー3房(50g)</td><td>200IU</td></tr> <tr><td>牛乳1杯(200ml)</td><td>220IU</td></tr> <tr><td>鶏卵中1個(55g)</td><td>352IU</td></tr> <tr><td><b>合計</b></td><td><b>2135IU</b></td></tr> </table>	にんじん1/10本(20g)	820IU	かぼちゃ煮物1人分(80g)	384IU	プチトマト3個(30g)	159IU	ブロッコリー3房(50g)	200IU	牛乳1杯(200ml)	220IU	鶏卵中1個(55g)	352IU	<b>合計</b>	<b>2135IU</b>
にんじん1/10本(20g)	820IU																
かぼちゃ煮物1人分(80g)	384IU																
プチトマト3個(30g)	159IU																
ブロッコリー3房(50g)	200IU																
牛乳1杯(200ml)	220IU																
鶏卵中1個(55g)	352IU																
<b>合計</b>	<b>2135IU</b>																
<b>ビタミンC</b>	成人男性100mg 成人女性100mg	ブロッコリー、芽キャベツ、かぼちゃ、いちご、柿、キウイ	<table border="1"> <tr><td>かぼちゃ煮物1人分(80g)</td><td>21mg</td></tr> <tr><td>ブロッコリー3房(50g)</td><td>25mg</td></tr> <tr><td>いちご3個(36g)</td><td>28mg</td></tr> <tr><td>キウイ1/2(50g)</td><td>40mg</td></tr> <tr><td><b>合計</b></td><td><b>114mg</b></td></tr> </table>	かぼちゃ煮物1人分(80g)	21mg	ブロッコリー3房(50g)	25mg	いちご3個(36g)	28mg	キウイ1/2(50g)	40mg	<b>合計</b>	<b>114mg</b>				
かぼちゃ煮物1人分(80g)	21mg																
ブロッコリー3房(50g)	25mg																
いちご3個(36g)	28mg																
キウイ1/2(50g)	40mg																
<b>合計</b>	<b>114mg</b>																

3

# 免疫力・抵抗力アップに役立つ食品

名称 / 1日の所要量の目安 / 多く含む食品	1日の摂取目安量
<b>ビタミンB1</b> 成人男性1.1mg 成人女性0.8mg 豚肉、うなぎ、玄米 小麦胚芽、落花生、大豆	豚肉ロース2枚(50g) 0.44mg うなぎの蒲焼1/2(80g) 0.80mg 牛乳1杯(200ml) 0.06mg <b>合計 1.11mg</b>
<b>これだけ食べると1日分</b>  例えばしょうが焼き2枚 うなぎの蒲焼1/2枚	
<b>ビタミンB2</b> 成人男性1.2mg 成人女性1.0mg 内臓類、うなぎ、さば かれい、ぶり、しじみ いわし、卵 納豆、牛乳 アーモンド	さば1切れ(70g) 0.20mg 納豆1パック(40g) 0.22mg 卵中1個(55g) 0.24mg 牛乳1杯(200ml) 0.30mg ほうれん草 おひたし1食分(80g) 0.16mg <b>合計 1.12mg</b>
<b>これだけ食べると1日分</b> 	

# 旬

たっぷり食べよう!  
の食材

## さつまいものお話

便秘や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維が豊富です  
~~~~~  
日本には、1697年宮古島に入ったのが最初とされています。薩摩での栽培が盛んで、そこから日本全国に広まったことから、「薩摩芋」と名がつけました。

**栄養** さつまいもの皮のまわりには、栄養がたっぷりつまっています。皮のすぐ周辺に含まれている、クロロゲン酸という抗酸化物質は、生活習慣病やガンの原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。また、さつまいもには滋養強壯の効果もあります。疲れや風邪などで体がだるい時や食欲不振の時には積極的に食べるとよいでしょう。

さつまいも エネルギー125kcal・タンパク質1.1g・脂質0.2g・カルシウム26mg・鉄0.5mg  
中1/3個(100g) ・ビタミンA 少量・B1 0.08・B2 0.04mg・C 17mg・食物繊維2.2g

**さつまいもで風邪予防!**  
さつまいもには、リンゴの10倍以上ものビタミンCが含まれており、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける機能や、免疫を強化して風邪を予防する働きがあります。さつまいものビタミンCは、加熱調理しても酸化したでんぷんの作用により壊れにくく、効率的に摂ることができます!



お米が美味しい季節になりました。  
さつまいもととも食物繊維が多いきのこたっぷりご飯は  
生活習慣病を予防してくれます。  
美味しく食べて、元気に秋を楽しみましょう。

## 秋の味覚たっぷりの 炊き込みごはん

### 材料(4人分)

米……………3合(480g)  
さつまいも…1/3本(100g)  
しめじ………1/2パック(50g)  
まいたけ……1/2パック(60g)  
ニンジン……1/4本(50g)  
ごぼう………1/4本(25g)  
油あげ………1枚(20g)  
きぬさや……5枚(18g)

#### ■調味料

だし汁……………3カップ  
しょうゆ……………大さじ3  
酒……………大さじ1



人参をもみじ型に抜いて飾ると  
秋らしい仕上がりになります。

### 作り方

1. さつまいもを1cmの厚さに切り、水にさらします。
2. しめじ、まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさに  
さいておきます。
3. 人参、油あげは細切り、ごぼうはさがきにします。
4. 洗った米と具を炊飯器に入れ、調味料とだし汁を入れて  
炊きます。
5. 盛り付けて、茹でたきぬさやを飾ればでき上がり。

炊き込みごはん(1人分) エネルギー514kcal・タンパク質11.1g・脂質3.3g・Ca50mg・  
鉄1.1mg・ビタミンA181μg・B1 0.20mg・B2 0.21mg・C 5mg・食物繊維3.3g

## おいしい旬の味

10月  
さけ



### 栄養

たんぱく質・脂質・ビタミンA・B1・B2・D・ナイアシン・  
ミネラルなどがバランス良く含まれた、優秀な魚です。加工品  
でも栄養価は損なわれないので手軽に摂ることができます。

### レシピ

## サーモンのサラダ焼き



### 材料(4人分)

サーモン刺身…180g  
■ポテトサラダ  
ジャガイモ…小3個  
タマネギ…1/4個  
にんじん…1/4本  
油…小さじ1/2  
塩、こしょう…適宜  
マヨネーズ…大さじ3  
レモン汁…小さじ1/4  
■和風ソース  
だし汁…300cc  
しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ2  
片栗粉…大さじ1  
(水大さじ1でとく)

### Step1 まずはポテトサラダを作る

- ① ジャガイモは皮付きのまま蒸し、熱いうちに皮を  
むいて塩こしょうをふり、つぶす。
- ② にんじんとタマネギをみじん切りにし、油をひいた  
フライパンで弱火で数分炒め、油をひいた  
フライパンで弱火で数分炒め、油をひいた  
フライパンで弱火で数分炒め、油をひいた
- ③ つぶしたジャガイモに②を加え  
マヨネーズ、レモンで和える。



### Step2 形を作る

ポテトサラダを半球形にし、  
薄切りにしたサーモンでくるむ。  
200℃のオーブンで  
10～15分こんがり焼く。



### Step3 和風ソースを作る

だし・しょうゆ・みりんを火にかけ水溶き片栗粉を加え  
とろみをつける。

### Step4 盛り付ける

器に盛り付け、上から和風ソースをかける。

サーモンのサラダ焼き(1人分) エネルギー204kcal・タンパク質8.8g・脂質9.9g・Ca15mg・  
鉄0.5mg・ビタミンA181μg・B1 0.13mg・B2 0.09mg・C 13mg・食物繊維1.1g