



栄養士だより



1月号

あけましておめでとうございます。新年を迎えましたが、相変わらず新型コロナウイルスに気を遣う日々が続いていますね。新型コロナウイルスに負けないためには、一人一人の感染症対策と、体の免疫力UPが大切です！

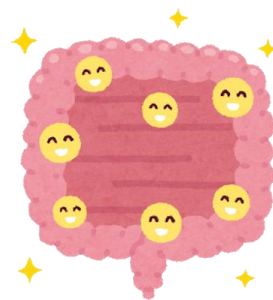
そこで、今月は免疫力を上げるポイントや食材についてご紹介します。

【腸内環境を整える】

腸は、体にとって悪いものが侵入するリスクが最も高い場所といわれています。腸の中の善玉菌を増やすことで免疫力が高まります。

<おすすめ食材>

ヨーグルト、納豆、みそ



【体温を上げる】

体温が1℃上がると、免疫力が何倍にも上がります。体を内側から温めることで免疫力UPにつながります。



<おすすめ食材>

大根などの根菜類、しょうが

【バリア機能を高める】

目、鼻、口などの粘膜は、体にウイルスが入ってこないように守っています。粘膜を健康に保つには、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが欠かせません。



<おすすめ食材>

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなど）、レバー

ほかにも、長ねぎ、にんにく、きのこ 等も免疫力UPに効果的です！

色々な食材を組み合わせたいですね♪

☆レシピ紹介☆

～ とん汁うどん ～

体を温める働きのある『根菜』、腸内環境を整える『みそ』、免疫力UPにおすすめの『長ねぎ』や『きのこ』等が入るのでオススメです！ 体の中から温まります。

<材料(4人分)>

うどん	4人分		しめじ	1/3 株ほど	(40g)
豚肉	60g		長ねぎ	1/2 本	(40g)
ごぼう	1/8 本	(20g)	油揚げ	1/2 枚	(20g)
にんじん	1/2 本	(60g)	だし汁	4 カップ	800 cc
炒め油	適宜		みそ	小さじ5	(32g)
大根	2cmほど	(80g)	みりん	小さじ1強	(8g)

<作り方>

- ①ごぼうを斜め半月切り、にんじんと大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、しめじと油揚げは食べやすい大きさに切る。
(ごぼうは水につけておく)
- ②豚肉、ごぼう、にんじんを炒め、ある程度火が通ったらだし汁を加えて煮る。
- ③他の野菜も入れて、火が通ったら味付けをする。
- ④お好みのうどんを茹で、③に加えて少し煮たら完成！



～ 豚肉のしょうが焼き ～

保育園のしょうが焼きは野菜がたくさん入ります。しょうがが入り免疫力UPにつながります！

<材料(4人分)>

豚肉	200g	
しょうゆ	小さじ2	(12g)
みりん	小さじ1強	(8g)
しょうが	少々	(4g)
もやし	1/2 袋	(120g)
玉ねぎ	小1個	(140g)
にんじん	1/3 本	(28g)
炒め油	適宜	



<作り方>

- ①しょうがはすりおろす。
- ②もやしは食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。
- ③豚肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ④調味料を加えて炒めたら完成！