

食事で免疫力を高めよう



免疫力が低下してしまうと感染に対する抵抗力が弱まり、感染を繰り返したり、健康なときには感染しにくい病原体にもかかりやすくなります。免疫力を高めるためには決まった時刻に起きてしっかりと食事を摂ることが大切です。

免疫力を高めてくれる食材たち

きのこ



きのこには、腸の働きを良くする食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、免疫力を高めるためにはおすすめの食品です。また、きのこに含まれるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。

根菜類



にんじんに多く含まれているビタミンAは鼻や喉、肺などの粘膜の材料となり、ウイルスの侵入を防いでくれます。よって、免疫力アップ、風邪予防、がん予防に繋がります。また、ブロッコリーやレンコンなどに含まれるビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。

発酵食品



チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、昔から長寿のもととして世界で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が、腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。

出典：「世界一やさしい！栄養素図鑑」




【レンジで簡単！無限きのこ】

材料（2人分）

- ・しめじ、舞茸・・・各1/2パック(50g)
- ・エリンギ・・・1本(40g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・ツナ缶・・・1缶(70g)
- ・黒こしょう・・・少々

作り方

- ① しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 大き目の耐熱容器にめんつゆ、おろしにんにく、鶏がらスープの素、ごま油を入れて混ぜる。そこに①とツナ缶を加えて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ③ ②を取り出して混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分30秒加熱する。黒こしょうを振りよく混ぜる。