

いろいろな食品をとって 栄養バランスアップ

免疫機能は複雑で精巧な仕組みを持っているので、免疫機能を維持・強化する特效薬や特定の栄養成分はありません。感染症に備えるためには、日頃からしっかり栄養をとり、身体づくりをしておくことが大切です。

栄養状態がよいことは免疫機能を維持するための基本

栄養状態が悪いと、免疫機能も低下し、感染症にかかった場合に重症化しやすくなります。まずは十分なエネルギーを摂取することが重要です。次に栄養バランスが偏

ることのないように配慮します。免疫機能との関わりが言われている次のような食品を満遍なくとるように意識すると、自然と栄養バランスのよい食事にもつながります。

✓ チェックしてみよう

毎日これらの食品をとることを心がけることで栄養バランスのアップにつながり、感染症に対する抵抗力も備わります。



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

たんぱく質 を含むもの

たんぱく質は、免疫細胞を含むすべての細胞や免疫物質の材料となります。免疫の働きを維持する働きがあります



キウイフルーツ、かんきつ類、かぼちゃ、にんじんなど

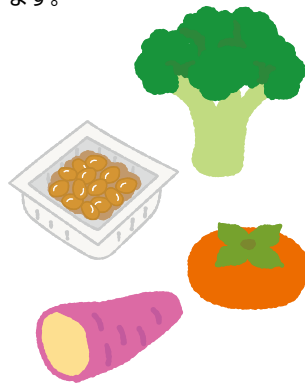
β-カロテン と ビタミンC を含むもの

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、細菌やウイルスを殺すマクロファージを増やし、リンパ球の機能を高めます。ストレスによる免疫機能低下に対抗するアドレナリンの合成にビタミンCは不可欠です。

野菜、いも、豆、果物

食物繊維 を含むもの

腸内の有害物質を排出して、腸内をきれいにし、善玉菌が増えます。



きのこと類など

β-グルカン を含むもの

β-グルカンは免疫機能を担うマクロファージを刺激します。



ヨーグルト、漬物、味噌、醤油

乳酸菌 を含むもの

腸内環境を整えることで抗体が作られ、免疫機能を支えます。善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌は、悪玉菌のウェルシュ菌や大腸菌を抑えてくれます。



緑茶、ココア、赤ワインなど

ポリフェノール を含むもの

抗酸化物質であるポリフェノールは、活性酸素に結びつき身体から取り除く他、白血球の働きを高めます。

不足しやすい食品もとりやすい「鍋料理」がオススメ！

キムチ
ヨーグルトも
チェック！



牛乳＋野菜＋肉に加え、キムチやきのこなど免疫機能とも関連のある食品をプラス！

まろやか牛乳チゲ

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…100g
酒…大さじ1
白菜…100g
白菜キムチ…100g
まいたけ(白)…1パック
ごま油…小さじ2
にんにく(すりおろし)
…1かけ分
水…180ml
牛乳…180ml
塩…小さじ1/2
こしょう…適量
しょうゆ…少々

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふってほぐしておく。
- 2 白菜は3～4cm長さのざく切り、キムチはサッと洗って絞りと、食べやすく切る。まいたけは小房に分ける。
- 3 鍋にごま油を熱し、豚肉とにんにくを入れて炒める。肉の色が変わったら白菜を入れて炒め合わせ、水を注ぐ。
- 4 ひと煮立ちしたらアクをすくい、牛乳を注ぐ。キムチを加えて3分間ほど煮たら、塩、こしょう、しょうゆで味を調え、最後にまいたけを加えてサッと煮る。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 276kcal 食塩相当量 2.4g
たんぱく質 15.5g 脂質 17.8g カルシウム 151mg 食物繊維 3.5g
レシピ: Jミルク

鍋の中で牛乳を分離させ、乳清は鍋つゆに、分離したチーズはつまみに使います。お子さんと一緒に実験気分楽しく作れます。

鶏の牛乳レモンつまみれ鍋



材料 (2人分)

基本

牛乳…400ml
水…100ml
レモン(輪切り)…1/2コ
めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1

A 鶏ももひき肉…200g
白こしょう…少量
酒…大さじ2
しょうが汁…小さじ2
細ねぎ(小口切り)…4本分

具材

白菜…4枚
長ねぎ…2本
生しいたけ…4個
焼き豆腐…1/2丁
にんじん…小1本
えのきだけ…1パック
春菊…3株

※具材はその他、お好みで適宜

作り方

- 1 具材は食べやすい大きさに切る。
- 2 土鍋に牛乳、分量の水、レモンを合わせて沸かし、牛乳が分離したらレモンをすぐに取り出し、チーズを網ですくいとる。
- 3 ボウルにAと、2のチーズを合わせてよく混ぜる。
- 4 2の乳清が残った土鍋にめんつゆを加える。火にかけて煮立ったら、3をスプーンですくい入れ、具材も入れて一緒に煮る。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 433kcal 食塩相当量 1.0g
たんぱく質 35.9g 脂質 19.5g カルシウム 423mg 食物繊維 7.2g
レシピ: 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

j-milk 一般社団法人 Jミルク Japan Dairy Association (J-milk)

免疫についての詳細はファクトブック「免疫機能と感染症(食生活や牛乳乳製品の役割)」をご参照ください。
<https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb40000004qo0.html>

2020年度 牛乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

