

～しっかり食べて免疫力アップ！！～



最近では、新型コロナウイルスの影響もあり、免疫力を高める食べ物についても注目されています。しかし、免疫機能を正常に働かせるためには、いろいろな栄養素が関与しているため、これだけ食べていけば大丈夫！という食品はありません。

免疫力を高めるためには、必要なエネルギー、たんぱく質、脂質をしっかりと摂り、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、亜鉛、鉄、銅などの様々な栄養素を摂ることが大切です。また、食物繊維や乳酸菌などで腸内環境を整えることも大切です。そのため、これらの栄養素をしっかりと摂取するためには1つの食品にこだわらず、バランスの良い食事をこころがけていただければと思います。

更に、体温を上げることも免疫力アップにつながるの、バランスの良い食事とともに、適度な運動と質の良い睡眠も必要とされているようです。

旬の食材☆おすすめメニュー



●豚しゃぶと茄子の香味だれ和え●



・サラダ油…大さじ1

・塩・こしょう…少々

【材料・4人分】

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用…300g
- ・茄子…2本
- ・千んげん菜…2株
- ・大葉…5枚
- ・みょうが…2個
- ・万能ねぎ…2本
- ・大根…300g(10cm程度)



- ・すりおろしにんにく…大さじ1/2
- ・すりおろししょうが…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・酢…大さじ1
- ・胡麻油…大さじ2
- ・砂糖…小さじ2
- ・いりごま…小さじ2

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、豚肉をしゃぶしゃぶの要領で茹でて冷ましておく。
(※お湯に少量の料理酒を加えるとやわらかく茹であがります。)
- ②茄子は食べやすい大きさにカットし、水に浸しておく。
- ③②の茄子はキッチンペーパー等で水気をよくきり、フライパンにサラダ油を熱してしんなりするまで炒める。
- ④大葉は千切りにし、みょうがは縦半分に切った後、千切りにする。
万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤大根はすりおろして水気をきっておく。
- ⑥千んげん菜は3cm長さにカットし、耐熱容器に入れラップをかけて600Wで3分程度加熱する。
- ⑦大き目のボウルに☆の調味料を全て合わせてタレを作る。
- ⑧⑦に豚肉、茄子、大葉、みょうが、千んげん菜を加えて軽く和える。
- ⑨器に盛り付け、大根、万能ねぎをトッピングして出来上がり！！

豚肉には疲労回復効果のある**ビタミンB1**が豊富に含まれています！
旬の茄子には抗酸化作用のある**アントシアニン**が含まれています！
にんにくやネギには白血球を増やして免疫を高める働きをする**アリシン**という栄養素が含まれています！
更に**アリシン**は**ビタミンB1**の吸収を促進する作用もあるため、組み合わせることで食べるのがおすすめです！！