



今回のテーマは



「免疫力」を低下させない食生活

“暑さ寒さも彼岸まで”の言葉通り寒さも和らぎ過ぎやすくなってきましたが、連日の新型コロナウイルスの報道で感染症が心配な方もいらっしゃると思います。感染症にかかりにくくするために、テレビやインターネットで「〇〇を食べると良い」等の情報が飛び交っていますが、特定の食品を過信しすぎず、“バランスの良い食事”と“こまめな水分補給”で栄養状態を良好に保ち、免疫力を低下させないことが大切です。

本来自分が持っている免疫機能がしっかりと働くように、体調を整えていきましょう！

「バランスの良い食事」

主食・主菜・副菜を揃えましょう



主食
ごはん
パン・麺類

主菜
肉・魚・卵
大豆製品など



**たんぱく質は毎食
取り入れましょう！**

たんぱく質が不足すると、
免疫の働きが弱くなります。

副菜

野菜・海藻
果物など



水分補給をしっかりと



目、耳、鼻、口の粘膜は細菌やウイルスを排除するという重要な役割がありますが、脱水により粘膜が乾燥してしまうと、防御力が落ちてしまいます。特に高齢者の方はのどの渇きを感じ難いため、脱水には注意が必要です。



一皿で栄養バランス満天!水分も補える

【和風サムゲタン風スープ】

(きざみ食)



出来上がった具材を刻む。
鍋に戻して再加熱しとろみ剤を加え、ま
まりを付ける。

(ミキサー食)



出来上がった具材を汁ごとミキサー等
で攪拌。とろみ剤を加え固さを調整する。

(材料) 2人前

- ・鶏もも肉(一口大)・・・1枚
- ・キャベツ(短冊切り)・・・2枚
- ・まいたけ(小房)・・・1パック
- ・ごぼう(ささがき)・・・5~8cm
- ・人参(短冊切り)・・・5cm
- ・にんにく(スライス)・・・1片
- ・生姜(輪切り)・・・2枚
- ・だし汁・・・400ml
- ・中華スープ粉末・・・小さじ1
- ・白だし醤油・・・大さじ1
- ◎にら(2~3cm)・・・1/3束



(作り方)

- ① A の材料をすべて鍋に入れて火にかける。沸騰したら蓋をして弱火で30分煮込む。
- ② 最後に、にらを入れてひと煮立ちしたら完成。