



新潟経営大学

Niigata University of Management

食事の話

～③免疫力UP～

③免疫力UP！

ウイルスや細菌から身を守る

＝

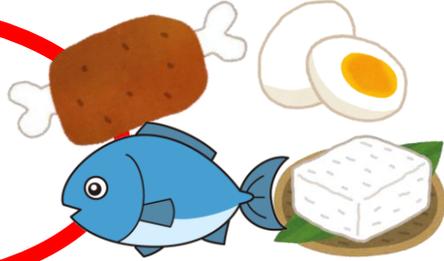


「主菜」「副菜」「果物」を強化

- ・主菜 ……ウイルス対抗細胞の材料になる、体温が上がり免疫力UPの助けになる
→肉・魚・卵・大豆・乳製品など
- ・副菜・果物 ……身体を強化してウイルスから守る
→カラフルな新鮮野菜、果物、ナッツなど
(免疫に関わるビタミンA・C・Eを多く含む)

食材を選ぶポイント

主菜



肉、魚、卵、
大豆製品など

副菜 1



色の濃い野菜、アーモンドなど
=ビタミンA・Eが豊富

果物



柑橘類、いちご、キウイなど
=ビタミンCが豊富
(バナナやりんごは少ない)

乳製品にもたんぱく質は多く含まれる。
脂質も多いため、気になる人は低脂肪の物を。



免疫力UP献立

たんぱく質、ビタミンエース(A・C・E)強化☆

○主食:ごはん

主菜:鶏チャーシュー

副菜:ほうれん草のアーモンド和え

副菜:かぼちゃの煮物

+α :イチゴ



鶏チャーシューの作り方

【材料:1~2人分】

- ・鶏むね肉・・・200~300g
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ4
- ・すき焼きの素・・・大さじ4
- ・すりおろしショウガ・・・1cm
- ・すりおろしニンニク・・・1cm



しょうゆ:すき焼きの素のバランスはお好みで配合を変えると◎甘めが好きな人はすき焼きの素を多めに。

皮側から焼く。脂質やカロリーが気になる人は皮をはぐ。



①レンジ対応のお肉が入りそうな器にすりおろしショウガ・ニンニクをしぼりしょうゆとすき焼きの素を入れ、混ぜる。

②フライパンで油を引かず強火で熱し、肉を全面しっかり焼き色を付ける

焼き色がいらなければ焼かなくてもOK



③肉を①の器に入れ、ふんわりラップをしたらレンジ500Wで2分30秒加熱する。

④裏返して500Wで2分加熱する。

⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、味をしみこませる。(できたてでもおいしく食べられる◎)



ほうれん草のアーモンド和えの作り方

【材料:1人分】

- ・冷凍ほうれん草・・・60g
- ・アーモンド・・・4粒くらい
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・小さじ1/5

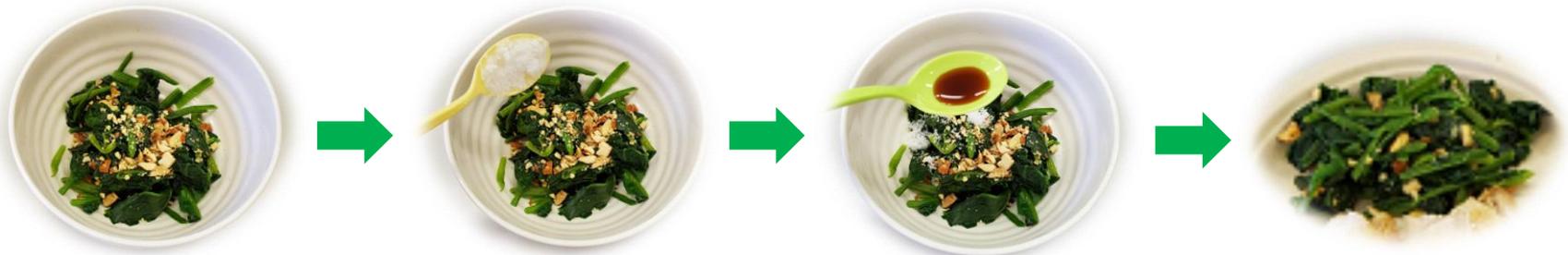


①冷凍ほうれん草を500Wのレンジで
温めて解凍する

②アーモンドをラップに包みビンの底など
硬いものでくだく



③ほうれん草と砕いたアーモンド、砂糖、
しょうゆをよく混ぜ合わせる



かぼちゃの煮物の作り方

【材料:1人分】

- ・かぼちゃ・・・100g(3個位)
- ・めんつゆ・・・小さじ1



- ①カボチャをレンジにかけられる容器に皮を下にして入れ、めんつゆをかける。
- ②ふんわりラップをかけ、500Wのレンジで約2分加熱する。

アーモンド
→ビタミンEが多い

果物:イチゴ
→ビタミンCが多い

ほうれん草
→ビタミンAが多い

鶏むね肉
→たんぱく質が豊富

かぼちゃ
→ビタミンA・Eが多い



免疫力UP＝カラフルな食事を意識しましょう!!