



～・免疫力を低下させない・～

コロナウイルス・・・まだまだ落ち着かないですね。ワクチンもいつになることやら・・・って感じがしますね。どんな菌にも負けないように、日頃からしっかり免疫力を保っておくことが大事です。そこで、今回は、“免疫力を低下させない”方法（食事）についてご紹介したいと思います。

◆免疫力をUPさせるには・・・◆

腸内環境を整えること！

- 1)主食は白米よりも胚芽米や玄米 ➡ リンが上がりやすい為、食べ過ぎ注意！
- 2)海藻とキノコ類 ➡ カリウムが上がりやすい為、食べ過ぎ注意！！



腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。また、ある人に効果があったからと言って、別の人にも効果があるとも限りません。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です。

6月

カレンダー

- 6月1日 スーパーマンの日
- 6月3日 ムーミンの日
- 6月20日 ペパーミントデー
- 6月22日 かにの日
- 6月24日 UFO 記念の日
- 6月28日 パフェの日



6月20日 ペパーミントの日

ペパーミントの
～効能・効果～

- ・リラックス効果
- ・殺菌作用
- ・消臭作用



ビタミン・ミネラル豊富・

きのこの金平



＜＜材料＞＞(2～3人前)

- | | | | |
|----------|-------|-----|---------------|
| 生椎茸 | 中5～6枚 | | |
| しめじ | 100g | | |
| えのき | 100g | | |
| 生姜 | 15g | a { | |
| 唐辛子(輪切り) | | | しょうゆ 大さじ1・1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1 | | 砂糖 大さじ1 |
| | | | 料理酒 大さじ1/2 |

＜＜作り方＞＞

- ① 椎茸は軸をとり、1cmに切る。しめじとエノキは石づきを切り落とす。えのきは、半分に切り、根元はほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、生姜、唐辛子を入れ、香りが出てきたらキノコ類を入れ炒める。
- ③ 合わせた調味料を入れ、汁気がなくなるまで火を通す。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。