



# 栄養だより Vol.5



第2弾:

～・免疫力を低下させない・～

前回に引き続き、免疫力アップのための食事についてご紹介したいと思います

## 7月 カレンダー

- 7日 七夕の日
- 10日 納豆の日
- 16日 駅弁記念日
- 20日 ハンバーガーの日
- 22日 ナッツの日
- 25日 かき氷の日
- 27日 すいかの日
- 28日 土用の丑の日
- 30日 梅干しの日

### ◆免疫力が低下する原因◆

- ストレス
- 睡眠不足
- 加齢
- 運動不足

\*免疫力は20歳前後をピークに下がり続けます。  
\*加齢とともに防御免疫(IgA抗体)が減っていきます。  
\*年齢に関係なく、ストレスは大敵です。

### 重要! ◆免疫力を高める食事◆

#### 『バランスよく食べること』

免疫力を高める成分は様々ありますが、効果は人によって大きく異なります。ある特定の食品を食べれば良いというわけではありません。バランスよく食べて、規則正しい食生活を送りましょう。

#### 他に免疫力UPに大事なことは・・・

- 質の良い睡眠
- 適度な運動
- 笑うこと

### ◆免疫力を上げる食材◆

#### ★にんにく

アリシン《抗酸化作用》



#### ★生姜

①ジンゲロール(生)

《血流促進効果、手足の先の末端を温め、深部は冷やす》

②ショウガオール(加熱、乾燥)

《身体の深部から温める》

\*乾燥生姜は、①②とも含まれていておすすめです。



#### ★緑茶

カテキン《抗酸化作用》



テアニン《リラックス効果、快適な睡眠の促進効果》

ビタミンE

#### ★ビタミンA・C・E

《抗酸化作用》



かぼちゃ、パプリカ、ブロッコリー、ピーマンにはバランス良く含まれています。

## 7月7日 七夕の日

### 七夕の由来

里芋の葉にたまる露を集めて墨をすり、梶の葉に願い事を書いていたそうですよ。

### 五色の短冊の意味

- 青=仁 特を積む 人間力を高める
- 白=義 義務や決まりを守る
- 赤=礼 父母や祖先への感謝の気持ち
- 黒=智 学業の向上
- 黄=信 信頼、友人(知人)を大切に

### 豆腐とわかめの 韓国風サラダ



<1人分の栄養価>

カリウム:262mg

リン:189mg

<<材料>>(2人前)

木綿豆腐	1/2丁(約150g)	A	砂糖	大匙1/4
乾燥わかめ	2.5g		ごま油	大匙1
きゅうり	1/2本(約65g)		しょうゆ	大匙1/2
いりごま	大匙1/2		生姜(チューブ可)	1かけ

※ちりめんじゃこ、豆板醤、コチュジャン、韓国のはお好みで。



カリウム多いように見えますが心配しなくて大丈夫!

ミネラル豊富! 免疫力UP!

<<作り方>>

- ① 豆腐は、手で食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーの上において水気をきる。
- ② 乾燥わかめは、たっぷりの水に3分浸してザルにあげて水気をきる。
- ③ きゅうりは、食べやすい大きさに切る。
- ④ Aをボウルに混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①～③といりごまを入れ混ぜ合わせる。



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。