

かごしよく通信

霜が下りるほど寒い時期となりました。日中は暖かい日もありますが、朝晩の冷え込みから体調を崩しやすいようです。冷えが厳しくなってくると屋外での活動量が減ったり、つつい部屋にこもりがちになってきます。そんな時こそ屋内外問わず、身体を動かす機会を増やすことで免疫力UP、体温上昇、肥満予防にもつながります。また免疫力を高めるためには資本の身体が健康であることが一番大切です。日常生活の中でどのような事に気をつけていると免疫力アップにつながり、元気に過ごせるのでしょうか。

免疫力アップのポイント



食物繊維が豊富な食材

乳製品



適度な運動を心がける

腸内環境を整えること



からだを温める

冷えは万病の元。
体温+1℃で免疫力up!



ストレスを減らすこと

休養をしっかり取る



免疫力アップにつながる食事

“良質たんぱく質の多い食品”

免疫物質の主要な成分はたんぱく質のため、足りないと免疫力が落ちるものになります。しっかりと摂りましょう。



肉類 大豆類 卵

“抗酸化作用があるもの”

ビタミン類(特にA,C,E)を積極的に摂ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けになります。



うなぎ (ビタミンA) 緑黄色野菜 (ビタミンC) 魚介類 (ビタミンE)

“発酵食品や食物繊維”

免疫細胞の大半が腸管に集まっています。腸を冷やさないこと、特定の栄養に偏らないこと、規則正しい食生活を心がけましょう。



納豆 チーズ 藻類

免疫の“不活性化”を防ごう!

免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。

免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、

しっかりとからだを動かすこと がとても大切です。

アルコールは節度を守る!

忘年会や、年末年始、何かとお酒を飲む機会が増えることと思えます。アルコールは高カロリーなので、すぐに体温が上昇しますが、数時間後には冷えていきます。

飲酒は適量を楽しみましょう



～今月のレシピ～

キムチ効果で身体はぽっかぽか

キムチと豚バラの煮込みうどん

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(4人分)

うどん(冷凍)	4玉	☆ごま油	大さじ2
豚バラ肉	400g	☆にんにく	1片
玉ねぎ	1個	☆しょうが	適量
キムチ	200g		
椎茸	4枚	◎鶏がらスープの素	大さじ2
もやし	1袋	◎みそ	大さじ4
にら	1/2束	◎みりん	大さじ1
卵	4個	◎しょうゆ	大さじ1

残ったお汁でおじやにしても◎



免疫力UP

大容量のお鍋で調理するとgood♪

～作り方～

- ◎の調味料はあらかじめ合わせておく。
☆のにんにく、しょうがはみじん切りにする。
豚バラ肉は1口大、玉ねぎは小口切り、椎茸はうす切り、ニラは2～3cmの長さに切っておく。
- 冷凍うどんは電子レンジで加熱しておく。
- 鍋に☆の調味料を入れて温め、豚バラ肉、玉ねぎ、キムチの順に加えて炒める
- 水1L(分量外)と◎の調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- もやし、椎茸、レンジ加熱したうどんを加えて軽く煮込み、味をととのえる
- 具材に火が通ったらにらを散らし、卵を落とし好みの加減まで火を通す
- お好みで一味唐辛子や、ごま油を加えれば出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ お子さんがいるご家庭ではキムチを甘口のものにすれば食べられます◎
キムチは発酵食品なので免疫力アップ、唐辛子に含まれるカプサイシンという辛味成分は血行を促進するので体温も上げてくれます。
- ♪ 12月22日は冬至です。春の七草ならぬ、冬の七草もあります。
縁起を担いで体温も運氣も上昇させましょう。



次号テーマは「 ビタミンC 」です。