



# 食生活通信

You are what you eat. So you have to watch what you eat.

人は食によって決まる。だから何を食べるかは注意しないとイケない！

今回のテーマは、毎日の食事で免疫力を上げるコツについてです！



## ① 菌やウイルスに負けない体の基礎を作る ~たんぱく質は免疫力アップに不可欠~

### たんぱく質の働き

免疫細胞などあらゆる細胞の主成分 → 不足すると免疫力がうまく働かなくなる。

エネルギー源 → 体温の保持やウイルスなどの敵と戦うのに必要。

### 多く含む食品

良質のたんぱく質を含み、摂取効率もよいのは、脂肪分の少ない肉や魚、卵など。



たんぱく質がアミノ酸に分解された後、皮膚などの細胞に作り替えられるのにビタミンB<sub>6</sub>が必要！

ビタミンB<sub>6</sub>不足にも注意！

バナナ、マグロ、イワシ、レバーなどに多く含まれる。

また、豚肉にはビタミンB群が多く含まれる。意識してとりましょう！



## ② ウイルスの侵入を防ぐ ~ビタミンAは粘膜の正常な働きをサポート~

### ビタミンAの働き

のどや鼻の粘膜を強くする働きがある。→ 外敵が侵入しやすい体の玄関口を強化すると免疫力もアップ！

### 多く含む食品

緑黄色野菜は、体内でビタミンAに変わるカロテンを豊富に含み、免疫細胞の活性化を助けるビタミンCや抗酸化物質も多く含まれる。

ビタミンAは、油とともに調理すると吸収率がアップ。油で和えたり、炒めたり、揚げたりするのがおすすめ。冬ならかぼちゃやブロッコリー、ほうれん草が調理しやすい。

また、野菜は1日に350g必要。1/3以上は緑黄色野菜でとりましょう。



## ③ 有害物質を排出 ~乳酸菌、食物繊維で腸内環境を整える~

### 乳酸菌や食物繊維の働き

乳酸菌は、腸内環境を整えて善玉菌を活性化させてくれる。

食物繊維は、善玉菌のえさになったり、腸内を掃除して、有害物質の排出をサポートしてくれる。

### 多く含む食品

ヨーグルトは、おやつや朝食に食べるだけでなく、料理【ドレッシング等】に使ってもよい！

根菜類は、食物繊維が多いだけでなく、その他、免疫力アップの効果もあり。



ごぼうは善玉菌のえさとなるオリゴ糖を含む。だいこんやかぶは消化酵素を含み、腸に負担をかけない。

長芋のねばねばした成分は粘膜を保護する。また、消化酵素も含まれている。

にんじんはビタミンA、Cが豊富なので粘膜を保護する。

れんこんはビタミンCや抗酸化作用のある物質も含む。



## ④ 体を温める ~食べ物で温める~

朝から温かいものを食べると体が目覚め、一日の体温リズムを正常に導く。

また、食べるだけで体温を上げる効果のある食品として、しょうが、ねぎ、れんこんなどが挙げられる。

その他、スパイス類は、どれも体を温めてくれる。

↳ 一味唐辛子、七味唐辛子、ペッパー、シナモン、ナツメグ、ジンジャー、クローブなど



## ☆免疫力を上げる栄養素を入れた料理を一品紹介します！

～根菜と豚こま切れ肉のから揚げ～（3～4人分）

豚こま切れ肉 400g ごぼう 1本 にんじん1/2本 しょうゆ 小麦粉 揚げ油 ゆでたブロッコリー  
A（溶き卵 1個分 しょうゆ 大さじ1） B（はちみつ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ4 しょうゆ 小さじ1）

※はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こす恐れがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしてください。

1. ごぼうは皮をこそげ、長さ5cmの棒状に切り、水に5分ほどさらす。にんじんも同様に切る。ごぼう、にんじんをボウルに入れ、しょうゆ大さじ1をからめる。
2. 豚肉は幅2cmに切り、別のボウルに入れAを加えて混ぜ合わせ、10分ほどおく。12等分くらいに丸め、小麦粉適量を広げたバットに入れ、全体にからめる。5分ほどおいてしっとりさせ、さらにまわりに残った小麦粉をからめる。
3. フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れ、170℃に熱し、2の肉を入れる。温度をキープして6～7分かけて揚げる。途中で1度裏表を返す。取り出して、しばらく余熱で火を通す。（豚肉はしっかり火を通すこと！）1の野菜も汁気を切り、小麦粉適量をまぶして揚げる。Bを混ぜてソースを作る。皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

## Season's Greetings



## Ginger Cookies ~How about a Christmas present?~

クリスマスの飾りつけにも使われるジンジャークッキー。ジンジャーやシナモンなどの強い香りのするスパイスは魔よけの意味を持っていることから、家族の無病息災を願ってクリスマスシーズンに作ってツリーにかざるようになったのではと言われています。また、ジンジャークッキーが人の形に作られるようになったのは、16世紀にイギリス国王ヘンリー8世が、当時流行っていたペストの予防に生姜を食べることを国民に広め、国民が国王に似せて焼いたのが始まりだとも言われています。諸説ありますが、免疫力アップにもなるピリッとスパイスのきいたジンジャークッキーを作ってみませんか？



## Let's make ginger cookies !

材料（作りやすい分量）

- ・バター…60g 室温で柔らかくしておく
- ・卵…1/2個 室温にもどしておく
- ・すりおろし生しょうが 小さじ1【チューブに入ったもの、ショウガパウダーでも可】
- ・シナモンパウダー 小さじ1
- ・黒糖（三温糖）…50g
- ・薄力粉 …140g
- ・はちみつ…30g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1 合わせてふるっておく
- ・好みでレーズンなど

作り方

- 【1】 バターを泡立て器でクリーム状に混ぜる。
- 【2】 黒糖（三温糖）、はちみつの順に加えてすり混ぜる。
- 【3】 卵を半量ずつ加えてよく混ぜ、混ぜ足りてから残りの半量を加えてさらによく混ぜる。
- 【4】 しょうが、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
- 【5】 ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを加え、木べらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地を冷蔵庫で1時間冷やす。オーブンは180℃に温めておく。
- 【6】 生地の両面に打ち粉（強力粉 分量外）をふるって、3mmくらいの均等な厚さにめん棒でのばす。
- 【7】 人型や動物型など好きな形に抜き取る。好みでレーズンを上にのせてもよい。棒状にして均等な厚さに切ってもよい。
- 【8】 天板に生地を並べ、焼き色がつくまで10～15分ほど焼く。冷めたら、アイシングで模様を書いてかわいい！

（焼く時間は様子を見て調整してください。アイシングは、レモン汁、卵白、砂糖を使って作ります。作り方は紙面の都合上、省略します。）

☆他にもいろいろなレシピがあります。アメリカやイギリスのレシピを英語で読んで実践してみてもGood！

※はちみつや黒糖は、乳児ボツリヌス症を引き起こす恐れがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしてください。

～家庭科より～

今年はコロナ禍で、学んだことを実践する場である調理実習を行うことができませんでした。グループで協力しながら、調理から後片付けまで行うという活動はできませんでしたが、今後は男女問わず、1人で段取り良く準備から調理、後片付けまで行う練習をしておく必要がありますね。冬期休業を利用して、簡単な料理からチャレンジしてみませんか？その際、安全面、衛生面には十分注意して行ってください。では、健康に留意して、実り多き冬休みにしてください！