

きずな食レシピ

◆ 風邪予防メニュー

免疫力や抵抗力、これらを高めるたんぱく質を含む食材や抗酸化作用のある食材を取り入れ、バランスの良い食事を摂る事が大切です！

■ タンパク質で抵抗力UP！

→免疫細胞はタンパク質から出来ています。タンパク質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が落ちやすくなります。

豊富な食材

- ◎肉類； 鶏肉 … カロリー低めで肌荒れなどにも良い。
豚肉 … ビタミンB群も豊富で疲労回復も期待大。
牛肉・ベーコン・ハムなどの加工品
- ◎魚類； いわし… たんぱく質のほかにビタミンEやDも含まれています。
アジ・さば・まぐろの赤身

■ 免疫力を強化！

→ビタミンA・C・Eは抗酸化作用を持ち、免疫力を高める働きがあります。

豊富な食材

- ◎ビタミンC； パプリカ(特に赤ピーマン)・レモン・アセロラ・トマト・じゃがいも・ブロッコリー
《ウイルスや細菌から身体を守る為の免疫力を高める働きを持つビタミン》
- ◎ビタミンA； うなぎ・人参・かぼちゃ・トマト・ほうれん草・春菊・卵黄
《ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン》



今日の1品♪ ★鶏ささみのトマト煮★

材料；(約2人分) *各量 お好みで変えてください。
ささみ1本、玉ねぎ1/2個、なす1/2本、ホールトマト缶1/2缶、
パプリカ赤・黄 各1/2個、にんにく1片、塩コショウ適量、コン
ソメ1個、油 適量、お好みで粉チーズ少々

- ① にんにくの皮を剥き、輪切りにします。
- ② ささみ、野菜を一口大に切ります。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくに香りが出るまで炒めます。
- ④ ③にささみを入れ炒めます。
- ⑤ ささみに火が通ったら野菜を加えて炒めます。
- ⑥ ある程度火が通ったらホールトマトをつぶしながら加えます。
- ⑦ コンソメを加えて、蓋をして弱火で10分煮ます。
- ⑧ 水分が少なくなったら、味を見ながら塩コショウで味付けします。

★完成♪★

** 血行を促進し身体を温める作用のある生姜やネギを味噌汁などの料理に加えるだけでも免疫力がUPし風邪予防になります！