

## 町管理栄養士の健康レシピ♪

### ～健康テーマ「免疫力アップ！腸活レシピ」～



腸にはウイルスの感染を防ぐため、ウイルスを撃退してくれる「免疫細胞」が集結しています。免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、免疫細胞の働きを活発にすることが大切です。免疫力を高める生活を心がけ、健康を維持していきましょう。

#### ○腸の環境をよくする食品



##### \*きのこ類

食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含みます。特に、食物繊維は腸を刺激して、便秘を解消する効果もあります。

##### \*発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)



発酵食品には、生きた乳酸菌が含まれます。乳酸菌には善玉菌を増やす効果がありますが、腸内に定着できないので、毎日継続してとることが大切です。

#### ○免疫力を高める習慣

食事のほかにも、体を適度に動かす、ストレスをためない、十分な休息をとる ことを意識しましょう。

#### 桜えびとまいたけの炊き込みご飯

材料	4人分
白米	2合
桜えび	20g
まいたけ	1パック
根しょうが	30g
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

##### <作り方>

- ①米を洗いざるに上げ、20分ほどおく。
- ②まいたけは小房にわけ、根しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④③にしょうがを加えて軽く混ぜ、まいたけと桜えびをのせて炊く。

##### \*栄養成分(1人分)\*

エネルギー 320kcal

塩分 0.4g



#### ポイント👉

桜えびと根しょうがの風味で、薄味でも美味しく召し上がれます。

A

## 納豆チャーハン

材料	4人分
納豆	4パック
卵	4個
にら	1束
ごま油	大さじ2
温かいご飯	640g
粗びきこしょう	適量
しょうゆ	小さじ2

### 〈作り方〉

- ①ボウルに納豆と、付属のたれとからしを入れてよく混ぜる。さらに卵を加えて、混ぜ合わせる。
- ②にらは4cm長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を一気に流して大きく混ぜながら半熟状に火を通す。さらにご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ④にらを加えて大きく混ぜて炒め、粗びきこしょうを加え、鍋肌からしょうゆを加え、味を調える。

### \*栄養成分(1人分)\*

エネルギー 491kcal

塩分 1.3g

### ポイント👉

納豆菌が発酵してつくられる酵素“ナットウキナーゼ”は、熱に弱いので、短時間で調理するようにしましょう。

