

腸には、ウイルスへの感染を防ぐため、ウイルスを撃退する「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。

桜えびとまいたけの炊き込みご飯

健康レシピ

納豆チャーハン

Presented by 町管理栄養士

「免疫力アップ！
腸活レシピ」



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

栄養成分(1人分)
エネルギー 320kcal
塩分 0.4g

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、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。

【作り方】

- ① 米を洗い、ざるに上げて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。
- ④ ③に根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。

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。

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
ご飯 640g
粗びきしょうゆ 適量
しょうゆ 小さじ2

栄養成分(1人分)
エネルギー 491kcal
塩分 1.3g

【作り方】

- ① ボウルに納豆と、付属のたれ、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、粗びきしょうゆを加え、鍋肌からしょうゆを加えて、味を調える。

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。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



携帯電話

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

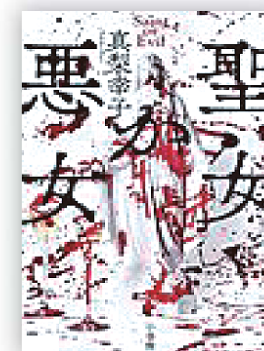
新刊1



銀の夜
(角田 光代 著)

イラストレーターのちづる。若い女と浮気する夫に嫉妬を感じない自分に戸惑う。早くに結婚し母になった麻友美。自分のできなかったことを娘に託し、人生を生き直そうとする。帰国子女で独身の伊都子。著名翻訳家の母のように非凡に生きたいと必死だ。三人は女子高時代にバンドを組みメジャーデビューしていた。

新刊2



聖女が悪女
(真梨 幸子 著)

葉山の別荘で結婚パーティーの最中、カリスマブロガーの月村珠里亜が倒れ、昏睡状態に。心理カウンセラーの麻乃紀和は、死んだ息子を陥れた珠里亜に復讐を果たすべく、彼女の身辺を調べ始める。そんな折、四谷の超高級マンションで8体の惨殺死体が発見された。珠里亜の過去を追う紀和が辿り着いたのは・・・。

イベント情報

※参加の際はマスクの着用をお願いします。

おはなし会（毎月第2、4土曜日）

1月9日（土）午後2時～
1月23日（土）午前11時～

絵本となかよし（毎月第2、4土曜日）

1月14日（木）午前10時30分～
1月28日（木）午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内します。

図書館カレンダー

2021年1月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1 休	2 休
3 休	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13	14	15	16
17	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25 休	26	27	28	29	30
31						

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



誘拐ファミリー
(新堂 冬樹 著)



どてっ
(田口 麻由 作)



どうしてわたしはあの子じゃないの
(寺地 はるな 著)



うごきません。
(大塚 健太 作)



青春とは、
(姫野 カオルコ 著)



あしたのことは
(森 絵都 作)



この気持ちもいつか忘れる
(住野 よる 著)



エリーゼさんをさがして
(梨屋 アリエ 著)