

≡ 食事で免疫アップ! ≡

新型コロナウイルス感染拡大予防のために、自宅で過ごす時間が多くなっていますね。生活のリズムは乱れていませんか？しっかり食べてウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

◆規則正しく 3食しっかり食べよう

自宅にいることも多く、生活リズムが乱れがちの方も多いと思いますが、欠食すると必要な栄養素が不足してしまいます。

食事の時間をきちんと決めましょう！

▶主食・主菜・副菜の摂取を心がける

▶乳製品や果物も積極的に

主食

ごはん
パン・めん類

主菜

魚・肉・卵
豆製品

副菜

野菜・きのこ
海藻類

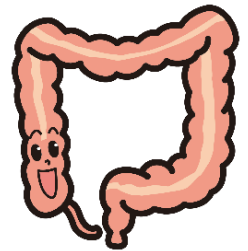
◆発酵食品や食物繊維で 腸内環境をととのえる

腸内環境を健康な状態に保つことができれば免疫力アップにつながります！

▶ヨーグルトや納豆などの発酵食品

▶野菜や海藻類などの食物繊維が
多く含まれる食品

水分もしっかり
とろう！



◆たんぱく質も しっかりとろう

たんぱく質は免疫細胞の主成分となります。

▶肉・魚・卵・豆製品いずれか1品を

毎食取り入れましょう

▶朝も忘れずに！

パンやごはんなどにプラス1品

◆バランスのとれた食事で 免疫力を高めよう！

何かとっていれば大丈夫という食材はありません。色々なものをまんべんなく食べるように心がけましょう。





Let's おうちごはん

高野豆腐と野菜のみそ炒め

4人分

<材料>

高野豆腐	2~3個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2パック
ブロッコリー	1/3株
サラダ油	小さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1強

<作り方>

- ① 高野豆腐は熱湯で戻し、水気を絞り薄切りにする。
- ② にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除いて、小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンに油を熱してにんじんをさっと炒め、みそと砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③にしめじ、ブロッコリー、高野豆腐を加え、2分くらいかき混ぜる。

- ◆高野豆腐の代わりに、かまぼこやツナ缶などのたんぱく質でもOK
- ◆冷蔵庫にある野菜をたくさん使えばビタミン・食物繊維がとれます！

こまつな納豆

4人分

<材料>

小松菜	200g
納豆	120g(3パック程度)
しらす干し	大さじ1
ごま油	少々
納豆のたれ	適量

<作り方>

- ① 小松菜をさっと茹で、5 cm程度の長さに切る。
- ② ボールに納豆、しらす干し、ごま油を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 水気をよく切った小松菜を②に加え、添付のたれをかけよく混ぜる。

- ◆発酵食品に野菜をプラスしてビタミンUP
腸内環境を整えよう！

