



めんえきりょく

免疫力



免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守り病気の発症や重症化を防ぐ機能のことです。免疫力が下がると、身体を守る力が弱まるため病気にかかりやすくなったり、病気にかかってしまった時、病気に打ち勝つ力も弱まります。免疫力を上げるためには、免疫細胞をしっかりと働くようにすることです。



◎適度な運動や入浴で代謝・体温を上げる◎

◎質のよい睡眠をとり心も体もリラックスする◎

などの方法がありますが・・・

！バランスの良い食事で腸内環境を整える！

といった方法もあります。

腸内に多く存在する免疫細胞がしっかりと働く栄養素を摂ることが大切です。



免疫力が上がる栄養素・食材

抗酸化作用のあるビタミンA・C・E

緑黄色野菜：かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など

免疫細胞を作り出すタンパク質

肉、魚介、卵、納豆、牛乳など

腸内環境を整える食物繊維

野菜、きのこ、海藻など



免疫力アップ飲料は種類によっては糖分が多く、

カロリーが高いものがあるので推奨量を守りましょう。

発酵食品も腸内環境を整えます☆
みそ、納豆、ヨーグルトなど

チキンと野菜のカラフルグリル



クリスマスにも
ピッタリ



材料（4人分）

- 鶏もも肉 1枚
- みそ 35g
- ヨーグルト 50g
- はちみつ 大さじ1/2
- おろし生姜 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- かぼちゃ 1/4個
- にんじん 1/2本
- ブロッコリー 1/2本
- しめじ 1/2袋
- ミニトマト 6個
- ハーブソルト 適量

作り方

- 1 ●の材料を混ぜ合わせ漬けたれを作る。
- 2 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り袋に入れ、1を加え軽く揉み込む。冷蔵庫に30分おく。
- 3 かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーは下茹でまたは電子レンジで加熱する。
- 4 鶏もも肉を漬けたれごと皿に並べ、野菜も敷き詰める。
- 5 電子レンジのオープンモードで10分焼き、仕上げにハーブソルトを振りかける。

鶏肉をみそとヨーグルトに漬け込むことで
やわらかく仕上がります。
緑黄色野菜もたっぷりです☆

