

寒さに負けない！免疫力を上げるレシピ

手羽中と大根と長ネギと生姜の参鶏湯風

1人分
194 kcal

発汗作用のある生姜とネギ、余分な水分を排出する効果のある大根を使って代謝をUP！消化が良く、体の芯から温まるスープはおすすめです！



＜作り方＞

1. 手羽中、大根、長ネギ、生姜スライスを水から火にかけて、沸騰したら弱火にして約60分煮込む。（もち麦やもち米を入れる時は30分吸水させてから）
2. スープの味をみて塩やお好みで胡椒、ごま油などを入れ、味を調節したら出来上がりです。

材料＜2人前＞

長ネギ	1本	水	4CUP
大根	150g	塩	適量
鶏手羽中	6～8本	胡椒	適量
生姜	15g	お好みで（もち麦・もち米など大さじ1）	

根菜類には体を温める効果がありおすすめです！



1人分
260 kcal

長いもと豚のニラ炒め

疲労回復にはビタミンB1たっぷりの豚肉がおすすめ！にんにくやニラに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収力を高める効果があり相乗効果UPです！！



材料＜2人前＞

長いも	150g
豚肉	100g
玉ねぎ	100g
ニラ	30g
にんにく	1かけ
油	大さじ1
お醤油	小さじ1
塩・胡椒	適量

＜作り方＞

1. 材料を切る。（長いもは0.7cmほどの厚さの半月切りにする）
2. フライパンに油とにんにくを入れ、油に香りがついたら肉を入れ、塩コショウをふり炒める。（焦がさぬよう注意）
3. 肉が全体的に色づいてきたところで玉ねぎを入れ、火が通ったら長いもを投入、長いもの色が半透明になるまで炒め最後にニラを入れ炒める。
4. ニラがしんなりしてきたらお醤油を回し入れ、全体的に味をなじませたら出来上がりです。



南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 2

今回のテーマは
免疫力 について



急に寒くなってまいりました。疲れやすい、風邪をひきやすいなど、体の不調を感じる方が増えてくる時期でもあります。風邪などのウイルスに負けないよう免疫力を高め、寒い季節を楽しく過ごしましょう！！



1. 体温を上げて免疫力をアップしましょう！

皆さんはご自分の平熱が何度かご存じですか？近年、35度台の低体温症の方がとても増えていますが、身体を守る免疫が一番働く理想の体温は36.5℃～37.0℃と言われています。

気温が下がり、空気の乾燥するこれからの季節、体を温め風邪の菌やウイルスと戦える免疫力を備えましょう！



2. 体を温めるものを食べましょう！

食事の量が不十分ですと食事のエネルギーを熱に変えることが出来ず冷えるの原因となってしまいます。1日3食、栄養バランスが整った食事を心がけましょう。熱をつくるもとである筋肉を減らさないようにするためにたんぱく質をしっかり摂ることも大切です。また、内臓を冷やす冷たい食べ物はなるべく避け、温かいものを摂りましょう。生姜やトウガラシなど体を温める食材を料理に取り入れるのも効果的です。



体を温める食材

3. 体を冷やさない！

体を冷やすと自律神経が乱れ、血の巡りが滞りがちになります。

クーラーの使用時間や設定温度を見直したり、羽織り物を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、体温を調節できるよう服装を工夫しましょう。

また体を締めつける下着や洋服なども血流の流れを妨げる原因となります。

夏のまま素足でいる方はストッキングや靴下を履きましょう！



4. 腸内環境を整えましょう！

腸には体の約70%の免疫細胞が集中しており、病原菌やウイルスなどの有害物質を識別して排除しています。

バランスの悪い食事や不規則な生活、ストレスは腸内環境の悪化を招きます。

食生活を整え、腸の免疫細胞を活性化して免疫力を高めましょう！



5. 湯船につかり体温UP！

シャワーのみで過ごしている人は、できるだけ湯船に浸かる習慣を身につけましょう。

ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆっくりつかり、冷えてしまった体を芯まで温めることで副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。

また、寝る直前の入浴は睡眠導入となりおすすめです。



6. 睡眠をしっかりとりましょう



早目の睡眠を心がけ、自律神経を整えましょう。短い睡眠は代謝が低くなりがちです。毎日6時間以上の睡眠をとりましょう。

心労などで眠れない時も、体を横にして休むだけでも免疫力は上がると言われています。

体や心が疲れているときは、十分な休養をとるよう心がけましょう。

7. 運動をしましょう！

運動を習慣化し、筋肉量を増やして基礎代謝量をUPさせましょう！歳を重ねるごとに筋肉も衰えていき、基礎代謝量も体温も低下していく傾向となります。

毎日の通勤、通学、お買い物などの道のりに変化を加えて30分ほど歩いてみてはいかがでしょうか？継続できることが大切です！

