

# 食事の力で免疫力アップ!

～新型コロナウイルスに負けない体をつくろう～



薬樹薬局の管理栄養士です。みなさん、毎日をいかがお過ごしですか?新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく普段の健康管理\*が大切です。

体温が下がると免疫力も低下するといわれ、様々な病気を誘引するリスクを高めます。これには生活習慣や体質、環境などの様々な要因がありますが、エネルギー不足が原因で自ら冷えやすい体を作り出しているケースがあります。そこで本日は、みなさんに免疫力を高めるためのポイントをご紹介します。

\*参考:首相官邸ホームページ



## 体が温まるしくみ

### 熱を作り出す元を食べる

1日3食が基本!  
偏食をせず栄養バランスを心がけましょう

### 熱を作り出す筋肉を作る

たんぱく質をとって適度な運動をしましょう!

### 作った熱を運ぶ血流を良くする

寒さや寝不足に注意し、自律神経のバランスを整えましょう!

出典:「HADANO CLUB Vol.4」(株)カナエル、監修・薬樹(株)

## 鶏と納豆のまるやか味噌そぼろ丼

エネルギー 416kcal、塩分0.9g、食物繊維 3.5g(1人分/献立副菜含まない)



一緒に過ごす時間がある  
今だからこそ、  
お子さんと一緒に  
楽しくつくってみませんか?

### 材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
挽き割り納豆	2パック(90g)
生姜	1片(10g)
小ねぎ	適量
ごま油	小さじ1(4g)
白飯	2杯(240g)
【A】	
味噌	小さじ2(12g)
はちみつ	小さじ1(7g)
水	大さじ2(30g)

### 作り方

- ①生姜はみじん切りにする。小ねぎは小口切りにしておく
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、調味料(A)と①の生姜を加えて軽く炒める
- ③汁気を残した状態でボウルに移し、挽き割り納豆を加えてよく混ぜ合わせる
- ④器に白飯を盛り、③をのせて、①の小ねぎをちらして完成!

たんぱく質源として  
鶏ひき肉と納豆をのせた  
食べやすい丼です。  
定番の納豆をお子さんでも  
食べやすくアレンジしました♪

### 免疫力アップ!ポイント

1. 生姜に含まれる辛味成分のジンゲロールは、熱を加えることでショウガオールに変化!ショウガオールは血行や新陳代謝を促進し、体を温める働きがあります。  
免疫細胞は良質な腸内環境(善玉菌)によって強くなります。
2. 納豆や味噌といった発酵食品に含まれる菌は善玉菌になり、食物繊維は善玉菌エサとなり、腸内環境を整えます。

筆頭:薬樹薬局オーケー新用賀店/管理栄養士 高尾咲恵



薬樹 管理栄養士WEBサイト

薬樹 管理栄養士



Facebook

薬樹株式会社(保険薬局)

薬樹株式会社

