

## 簡単!免疫力UP!栄養満点!きのこ豆苗のスープ



### 【材料(4人分)】

- ・豆苗 …… 1袋(約300g)
- ・鶏がらスープの素 …… 大さじ2
- ・しめじ …… 1袋(100g)
- エネルギー 23.6kcal、たんぱく質 3.4g、カルシウム 26mg
- ・卵 …… 1個
- ・ごま油 …… 適量

### 【作り方】

- ①鍋に水400ccとしめじ、鶏がらスープの素を入れ火にかける。
- ②沸騰前で火を弱め、豆苗を入れる。軽く沸騰したら溶いた卵を流し入れ、火を止める。
- ③食前にごま油を入れる。

## レベルアップ!甘酒で簡単手ごねパン



### 【材料(6人分)】

- |  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・強力粉 …… 300g</li> <li>・甘酒のもと …… 1個</li> <li>・スキムミルク …… 10g</li> <li>・塩 …… 小さじ1/8</li> <li>・砂糖 …… 15g</li> <li>・ドライイースト …… 6g</li> </ul> | } | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 …… 150cc</li> <li>・プレーンヨーグルト …… 40g</li> <li>・マーガリン …… 10g</li> </ul> | } | B |
|--|---|---|--|---|---|
- エネルギー 208kcal、タンパク質 8g、カルシウム 67mg、塩分 0.1g

### 【作り方】



耐熱容器にBを入れ40℃に温める。目安は人肌より熱いくらい。



ボールにAを入れ、1を注ぐ。



2を最初はべちゃっとするが、なめらかな生地になるまでこねる。(8~10分)



なめらかに伸びるようになったら、丸く整えて発酵させる。オープンの発酵モード35~40℃で30分ほど置く。



3倍に膨らんだら取り出し、3等分にする。縦長に伸ばし、くるくると巻き、パウンド型に並べる。(型にはバターを塗っておく)



焼く前に強力粉をふりかけ、180℃に予熱したオーブンで25分焼く。

## 特集

## 新型コロナウイルスに負けない身体を作る

# バランス良い食事で免疫力アップ!

新型コロナウイルスに負けないために、栄養バランスの良い食事を心がけ、身体の免疫力を高めましょう。緑黄色野菜やきのこ類、発酵食品などさまざまな食品を組み合わせる3食しっかり食べることを心がけましょう。

### 免疫力を高めて感染を予防

新型コロナウイルスの感染予防は、身体の免疫力を高めることが大切です。免疫力とは、ウイルスに対する抵抗力のことです。免疫力が低下する要因に、ストレス、疲労、睡眠不足、運動不足、過度の飲酒、喫煙、病気、偏った食事と栄養などがあります。免疫力を高めるためにはバランスのとれた食事が重要です。

### 今こそ食事で免疫力アップ

栄養バランスのとれた食事が大事なことは当たり前のごとく思われるかもしれませんが、外出の自粛や食料の生産力や流通力の低下、消費者のまとめ買いなどにより、食品の偏りが出ており、栄養バランスのとれた食事をとりにくくなっています。

### 緑黄色野菜、きのこ、緑茶を積極的に摂取

緑黄色野菜は、βカロテンを多く含む野菜のことを言います。βカロテンは、酸化力を持ち有害な活性酸素を消去する働きがあります。油

脂と一緒に食べることで吸収率が上がります。

きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞に直接作用し活性化させる働きがあります。また、たんぱく質と作用し免疫力を総合的に高めてくれます。

緑茶に含まれるカテキンは、ポリフェノールの一種で抗ウイルス作用があります。毎日、継続して飲み続けることが重要です。

### 腸内環境を整える

腸内の免疫細胞を活性化させることも免疫力アップにつながります。「食物繊維」と「オリゴ糖」は腸内細菌を増やす働きがあります。特に水溶性の食物繊維は、善玉菌を増やすのに効果的です。また、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌などの腸内で働く善玉菌が豊富に含まれています。



発酵食品も毎日継続して食べることが重要。

### 水溶性食物繊維を多く含む食品

根菜、オクラ、ブロッコリー、ほうれん草、納豆、芋類、海藻、きのこ、果物など



### オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ、ゴボウ、ねぎ、にんにくなど

### 代表的な緑黄色野菜

トマト、ピーマン、かぼちゃ、小松菜、にんじん、ブロッコリー、オクラ、ほうれん草など



※原則、可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜。トマトやピーマンなどは基準を満たしませんが、食べる回数や量が多いため緑黄色野菜に分類されます。