栄養だより

「インフルエンザ・かぜ予防のカギは腸内環境！！」

毎年冬に猛威を振るうインフルエンザですが，今年は９月頃にインフルエンザによる学級閉鎖のニュースを聞きました。倉敷ではまだ流行していませんが，これからは特に注意が必要です。

寒くなる時期には私たちの活動量が減り，免疫力が落ちることで，インフルエンザ・かぜにかかりやすくなっています。**手洗いやうがいを徹底**して予防することはもちろん大事ですが，感染しにくい抵抗力のある体づくりも重要です。

☆抵抗力のある体をつくるために，免疫力を高めましょう。

免疫力とは，免疫細胞の強さのことです。免疫細胞には体内に入った細菌やウイルスを撃退する働きがあり，体内の70%が腸内にあるといわれています。免疫力を高めるためには免疫細胞の材料になっている**たんぱく質**をはじめ，抗酸化力の高いビタミン類などを十分にとるとともに，**腸内環境を整える**ことが大切です。

☆腸内環境を整えるためには発酵食品や食物繊維が有効です。

【発酵食品】

腸内環境を整え新陳代謝を活発にする。乳酸菌は免疫細胞を活性化するので免疫力アップの効果が期待できる。

強い抗菌作用があり，O-１５７やサルモネラ菌の感染も予防すると言われている。腸内の悪玉菌を減らすことで善玉菌の増殖を助ける。

抗酸化作用があり，免疫細胞の老化防止が期待できる。

【食物繊維】

食物繊維とともに多く含まれているビタミン類には抗酸化作用や解毒作用がある。

食物繊維とともに免疫細胞を活性化するβ－グルカンを多く含む。

♪おすすめレシピ♪

《キムチ鍋・みそ味》

～寒い夜には具材たっぷりのお鍋で温まりましょう～

(2 人分の材料)

豚肉スライス　100ｇ　豆腐 100ｇ　油揚げ 20ｇ
人参 30ｇ　白菜 200ｇ　キムチ 60ｇえのき 40ｇ
しめじ 30ｇ　しいたけ 20ｇ　ニラ 40ｇ　ごま 2ｇ
にんにく少々　　みそ大さじ半分　ごま油小さじ１強
(スープ)：だしの素小さじ１　水 200ml

(1 人分の栄養量)
エネルギー:258kcal　蛋白質:20g、脂質:14g
食物繊維:5.7g　　食塩相当量:2.8g

(作り方)

① 材料をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
② フライパンにごま油を熱し，すりおろしたにんにくを加えて豚肉を炒める。
③ 鍋にスープを作り沸騰したら，②を加え火の通りにくい材料から順に入れる。
④ 最後にキムチとみそ・すりごまなどを加えて味を整える。

参照：七訂食品成分表　　栄養管理科