

もぐもぐ通信

第10号

発行月：令和3年11月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。新型コロナウイルスが蔓延している中ではありますが、これから冬にかけて、インフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行る季節にもなります。感染予防にはうがい・手洗い、マスク着用や手指消毒などの基本的な感染症対策を徹底することが大切ですが、ウイルスに負けない身体を作るには食事も重要です◎

エネルギー補給！

欠食をするとエネルギー不足になり、病気やケガが治りにくい体に！

特にたんぱく質は細胞や免疫物質を作る大事な材料なので、積極的に食べましょう◎



たんぱく質

腸内整備！

免疫力の7割は腸内環境で決まります。発酵食品に含まれる乳酸菌は善玉菌の増加と悪玉菌を抑制する働きが！善玉菌の餌になる食物繊維やオリゴ糖も積極的にとりましょう♪



発酵食品

ぽっかぽか♡

体温が上がると血流が良くなり免疫力もUP！運動や入浴、衣服の調整、白湯を飲むなどで体温をあげましょう♪

粘膜強化！

ウイルスが体内に侵入しないよう、防波堤の役割をするのが粘膜◎風邪の引き始めで鼻水が出るのは粘膜が戦っている証拠。緑黄色野菜に含まれるカロテンで粘膜強化！アマニ油やえごま油などの良質な油脂で粘膜保護を！乾燥を防ぐ水分も積極的に摂りましょう

緑黄色野菜

リラックス♪

免疫力と自律神経には大きな関係が！ストレスが多いと抗体の分泌が減少してしまうことがわかっています。

適度な運動と十分な睡眠、お風呂でリラックスしてストレスを解消していきましょう♪

しっかり食べて
免疫力UP

からだぽかぽか～ 旨辛キムチスープ♪

＜材料(2人分)＞

- ごま油・・・適量 水・・・400ml
- 豚肉・・・100g
(こま肉、ロース、バラ肉等)
- お好みのキムチ・・・100g
- 白菜・・・2枚
- 小松菜・・・1株
- 人参・・・1/4本
- しめじ・・・1/4株
- 鶏ガラスープ・・・大さじ1
- みそ・・・小さじ1

野菜やきのこはお好きなものを♪作り方④の最後に溶き卵を入れるとマイルドになりますよ◎

＜作り方＞

- 野菜類は食べやすい大きさにカットし、しめじはほぐしておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったらキムチも加え、さっと炒める。その後、水と野菜を加えて中火で煮る。
- 野菜に火が通ったら弱火にし、Aの調味料を加える。5分ほど煮たら出来上がり♪



