



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか

免疫力を上げる方法

私たちの体は常に目には見えないウイルスや細菌と戦っています。そういったウイルスや細菌などさまざまな外敵から自分自身の体を守る力、それが「免疫力」です。免疫力が低下すると多くの疾病を引き起こす原因にもなるので、日ごろから免疫力を上げておくことが大切です。

▶ 免疫力を上げるポイント

1 1日3食規則正しく食べる

食生活の乱れは免疫力低下の要因になります。朝・昼・夕、できるだけ決まった時間に、規則正しく食事を摂りましょう。

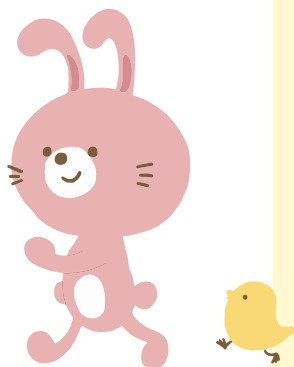


2 栄養バランスのよい食事を摂る

炭水化物・たんぱく質・ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることがとても大切です。特に「野菜・豆類・海藻類・きのこ類・貝類・香味野菜・果物」などが効果的な食材です。

3 適度な運動を心がける

散歩や階段を使うなど、適度な運動をし体温を上げることで免疫力はアップします。



4 睡眠を十分に取る

子供は睡眠中に成長します。睡眠時間をしっかり取るように心がけましょう。



免疫力アップレシピ

春キャベツと
しめじ入り
豆腐の
みそ炒め



■材料(2人分) **免**は免疫力アップの食材です!

免春キャベツ(食べやすく切る).....4枚

免しめじ(石づきを取りほぐしておく).....1/2パック

免木綿豆腐(2cm角切り).....1/2丁

サラダ油(炒め用).....適量

【調味料】合わせておく

免味噌.....大さじ1

砂糖.....小さじ2

酒.....大さじ1



- 1 フライパンにサラダ油を入れ、キャベツ、しめじを炒める。
- 2 ①のフライパンに豆腐を入れ軽く炒め、最後に合わせておいた調味料を全体にからめて出来上がり。