

# エスマイル 通信

管理栄養士編

Vol.66

特集：栄養の日

レシピ紹介：免疫力アップレシピ  
豚肉のカラフルみそ炒め



Smile  
えがおの保険薬局

トピックス

栄養の日



まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん体調は崩されていませんか？  
夏場は暑さで食欲が低下して、偏った食生活になりがちです。  
しっかり栄養を摂り、暑さに負けない体を作りましょう！

栄養の日について

日本栄養士会では、2016年に「栄養の日（8月4日）」、「栄養週間（8月1日～8月7日）」を制定し、2021年度は『Japan Nutrition ニッポンの元気、栄養のすごい』をテーマにしています。

予防めしについて

予防めしとは、各種疾患等の予防に役立つ食事のことをいいます。  
2021年度は『免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事』をテーマにしています。  
免疫機能の仕組みには、多くの種類の栄養素が関与していることが分かってきました。食事から摂る多くの成分が総合的に作用しながら、免疫機能を支えているのです。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとることが大切です。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

日本栄養士会



YOBOMESHI

produced by  
公益財団法人日本栄養士会



## 免疫機能をアップさせる食材

### ★肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といった食品をバランス良く食べ、良質なたんぱく質を摂取するようにしましょう。



### ★緑黄色野菜

緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富です。中でも、ビタミンAは細菌やウイルスを殺すマクロファージ（リンパ球や食細胞）を増強して、免疫力を高める働きがあります。



### ★きのこ

きのこは腸内環境を整える作用のある食物繊維に加え、β-グルカンというきのこ特有の成分が含まれています。β-グルカンは、マクロファージを刺激して免疫力を高める働きがあります。



### ★発酵食品

納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は、腸内環境を整える作用があります。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と悪玉菌を抑制する働きがあります。



### ★緑茶、ココア、赤ワイン、そば、野菜、果物

これらには、抗酸化物質であるポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは白血球の働きを高めるほか、活性酸素を除去する作用があるので、免疫力を高めるだけでなく、老化対策にもなります。



## 感染症予防に！免疫力アップレシピ

### 豚肉のカラフルみそ炒め



#### 【材料（2人分）】

豚バラ肉 80g

人参 1/2本

しいたけ 3個

ピーマン 2個

●みそ 大さじ1

●酒 大さじ1

●しょうゆ 小さじ1

●みりん 大さじ1

ごま油 大さじ1

豚肉には、体づくりに欠かせないたんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB1、人参には免疫力を高める抗酸化ビタミン（β-カロテン）、しいたけには腸内の免疫細胞に直接働きかける食物繊維（β-グルカン）、ピーマンには免疫力を高める抗酸化ビタミン（ビタミンC）が含まれます。

#### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は5cmの長さに切る。
- ② 人参は短冊切り、しいたけは一口大、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を入れて強火で炒める。
- ④ 8割程度火が通ったら、②を加えて火を通す。
- ⑤ ●を加えて炒め合わせ、器に盛り付けたら完成。

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。

管理栄養士 山下