

## 免疫力を高めよう

気温が下がり、空気が乾燥して体調を崩しやすい時期となりました。風邪やインフルエンザ等に感染しないように免疫力を高めましょう。

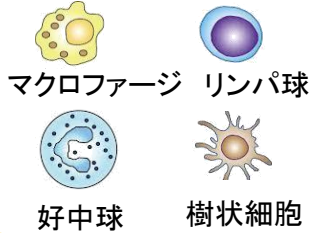
**免疫細胞とは？** 免疫細胞とは白血球のことを指します。簡単に言うと、様々な病原体から体を守ってくれるヒーローのような存在です。



いくつかの種類に分かれて連携して病原菌と戦う

免疫細胞が働く環境を整えることが大切

### 白血球の種類



## 栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院  
〒329-0214

栃木県小山市乙女795  
Tel 0285-45-7711

## 免疫細胞が良く働ける環境を整えるには...

### 腸内環境を整える

腸には全身の70%の免疫細胞が集中。腸内環境を整えると免疫力アップにつながる。

#### おすすめの食品

#### ▼ヨーグルト

菌を生きのまま腸に届ける機能性ヨーグルトが特におすすめ



ガセリ菌  
LG21乳酸菌  
ラブレ菌

#### ▼バナナ

温めて食べるのがおすすめ  
・腸を温める  
・ビフィズス菌を活発にする  
オリゴ糖を増やす



#### ▼大豆食品

大豆に含まれる大豆オリゴ糖は腸内の善玉菌を増やす  
・納豆、味噌など  
発酵食品がおすすめ



### 体を温める

体温36.5度で免疫が正常に働く。

平熱が1度下がると...  
免疫が30%ダウン

1度上がると...  
一時的に最大5倍まで免疫力アップ

#### おすすめの食品

#### ▼体を温める陽性食品

寒い地方が原産の野菜  
水分が少なく硬いもの  
⇒生姜・玉ねぎ・もずく・  
にんじん・れんこん・  
かぼちゃ・栗・にんにく・  
梅干し・カツオ・鮭



### 抗酸化力を高める

活性酸素が過剰に発生すると体を酸化させ、細胞にダメージを与え、免疫力が低下。

#### ◆抗酸化作用のある栄養素

ビタミンA・C・E  
フィトケミカル  
(植物性食品の色素や香りアクなどの成分から発見された化学物質のこと)  
⇒ポリフェノール・カロテノイド・  
イソフラボン・リコピン・ペクチン・  
カテキン・セサミン

#### おすすめの食品

#### ▼抗酸化作用の多い食品

動物性: 卵・レバー・たらこ・すじこ  
植物性: 緑黄色野菜・キャベツ・  
にんにく・しょうが・バナナ・  
アボカド・ナッツ



## 今月のレシピ

### れんこんの シャキシャキ鶏つくね

#### 【材料 (4人分)】

鶏ひき肉 300g	片栗粉 大さじ1
れんこん 1節	酒 大さじ3
絹豆腐 1/2丁	砂糖 大さじ1
A 醤油 大さじ1	B 醤油 大さじ3
酒 大さじ1	いりごま 少々
みりん 大さじ1	(お好みで)
おろし生姜 少々	



#### 【作り方】

- れんこんは1/3を粗みじん切り、残りは輪切りにする。
- ボールに鶏ひき肉、みじん切りのれんこん、豆腐、おろし生姜、片栗粉、Aを入れて混ぜる。
- ②を丸めて、輪切りのれんこんをのせ、油をひいたフライパンで焼く。
- 両面に焼き色がついたらBを入れてひと煮立ちさせ、全体に絡めて完成。

体を温める陽性食品のれんこんを使用したメニューです。  
シャキシャキとした食感が楽しめます。