



～～広報ほこた8月号に食改だよりが掲載されました～～



銚田市食改だより



暑い季節になりました。気温と湿度の両方が上昇し、細菌が繁殖しやすくなり、1年でもっとも気をつけなければならない時期です。コロナや食中毒に負けないよう免疫力をつけましょう。そこで、ウイルスに対する抵抗力(免疫力)をつけるために栄養バランスの取れた食事が大切になります。免疫には多くの栄養素が関わっており、特定の栄養素や食品だけでウイルスに打ち勝つことはできません。主食(ご飯・パン・麺等)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)、副菜(野菜等)を揃えてバランスよく食べましょう。

生活習慣を整えて免疫力を高めよう!



そもそも

免疫力って何?



免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのこと。その働きを「免疫力」といい、免疫力が下がると体のバリア機能が低下し風邪等などの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めることは、様々な病気を予防し、健康な毎日を過ごすために重要なのです。

免疫力を高める食事のポイント

～免疫力を上げる食材～

免疫細胞を作る

たんぱく質の多い食材
(魚・肉・卵・大豆製品)



免疫機能を高める

主に野菜類
(ビタミンA・C・Eが豊富)



体を温める

生姜・にんにく・唐辛子
こしょうなど



よく噛んで、免疫力アップ!

唾液には抗菌作用があり、分泌が多いと病気になりにくいと言われてるので、食事をするときは意識してよく噛みましょう。



食改さんのワンポイントミニ講座～暑い夏に負けるな!免疫力アップレシピ～

🌸卵とトマトの中華炒め🌸

材料	4人分
卵	4個
トマト	200g(約中1個)
ブロッコリー	200g(約中1個)
鶏がらスープの素	小さじ1
生姜	2かけ
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で水気をきる。トマトはくし形に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、溶いた卵をふんわりと軽く炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンにトマトとブロッコリー、千切りの生姜を入れ、鶏がらスープの素も加えて炒め、卵を戻し、全体をさっと混ぜて器に盛る。

