

栄養科だよい

2019年12月1日
—第334号—
至誠堂総合病院
栄養科

免疫力を高める5つの食品

師走です

寒気の厳しい毎日を過ごすうち、いよいよ今年も残り一ヶ月になりました。この時期、風邪など感染症が流行してきています。くれぐれも、手洗い、うがいをして体調管理に気をつけましょう。さて、今月は当院の創立記念日とクリスマスの2回行事食を予定しています。楽しみにお待ち下さい。

12月12日 創立記念行事献立

- 赤飯
- 酒蒸し
- お芋のヨーグルト
- サラダ
- すまし汁
- 二色ゼリー

～お知らせ～

12月31日の麺食は、栄養科職員による手打ちそばになります。どうぞお楽しみに！

12月24日 ～クリスマス行事献立～



- ピラフ
- あんず風味照り焼き
- 温野菜サラダ
- コーンポタージュスープ
- 豆乳レアチーズ

日に日に寒さが増してくる今日この頃、風邪の予防など体調管理には十分気を配っているとは思いますが、空気が乾燥した冬のシーズンは、感染症には要注意です。インフルエンザをはじめとするウイルスや病原菌は、免疫力が落ちた高齢者にとっては大敵であり、時に命の危険に関わるリスクともなります。そこで、今回このような感染症にならないよう身体の免疫を高める食品をご紹介します。

①主食は白米よりも胚芽米や玄米…白米はおいしいけれど、ほとんどがでんぷん質。タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想だが、胚芽米でもよし、白米なら麦を混ぜて食べてもいいですね。②良質な食物繊維、海藻とキノコ類…昆布、ひじき、わかめなどはアルギン酸という食物繊維を多く含んでいるほか、多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる理想的な免疫力アップ食物です。しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけなどキノコ類も食物繊維やビタミンDなどを多く含む低カロリー食品がおすすです。③丸ごと食べる煮干しや干しエビなどの食品…小魚などの小さなものは身体全部をいちどきに食べられます。食品としてすべての栄養素を含むこうした小魚がおすすです。④味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品…昔から発酵食品は長寿のものとして世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫を高めてくれます。⑤定番の緑黄色野菜…各種ビタミンやカロチン、アスパラギン酸といった野菜のパワーは一年を通して身体にやさしいといわれます。全ての野菜を摂取できるわけではないので、できるだけ緑黄色、それも旬の野菜を時期に合わせて食べます。料理だけでなく、ジュースにして摂取するのもひとつの工夫です。

最後に、インフルエンザなどの感染予防にもっとも有効なのが、手洗いうがいです。これは高齢者だけでなく、周囲の家族など一緒に生活する人も含め全員で取り組まなくてはなりません。帰宅したときだけでなく、外出先でも手洗い・うがいは徹底しましょう。

★今月のおすすめレシピ★

～免疫力アップ！和風グラタン～

【材料】（4人分）

レンコン	小1本	山芋	小1本	玉ねぎ	1個	きのこ	お好みで
ささみ	3本	塩コショウ		味噌	小さじ2		
和風だし	小袋 1/2 位	シュレッドチーズ	適量	バター	大きじ1		
牛乳	適量						

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいて一口大に切りお好みの硬さに下茹でしておく。
- ②山芋は一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスに切り、キノコ類も一口大に切っておく。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎを中火でしっとりするまで炒める。
- ④ささみは一口大に切り、③のフライパンに入れて玉ねぎと一緒に火が通るまで炒める。レンコン、山芋も入れる。
- ⑤④のフライパンに和風だしと味噌を入れて混ぜたら、ホワイトソースを入れて牛乳でのばす。
- ⑥味が薄ければ塩コショウと味噌をたす。
- ⑦グラタン皿にバターをひいて⑥を入れ、シュレッドチーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

