

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。いよいよ本格的な冬到来、厳しい寒さの気配ですが、みなさん体調はお変わりありませんか。

私は先月、数年ぶりにインフルエンザにかかってしまいました。日頃から気を付けていても、寒さや乾燥により体温が下がり、血流も悪くなるため、冬場は免疫機能が低下します。また、日照時間が短くなるため、ビタミン D の生成が減少し、免疫細胞の活性化が妨げられ、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのだそうです。そこで今回は、**風邪予防に役立つ栄養素や食べ物**をご紹介します。一緒にウイルスに負けない体をつくりましょう！

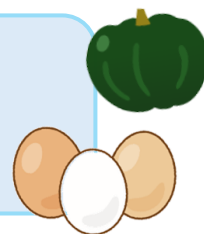
風邪予防に効果的とされる栄養素は、主に「**ビタミン A**」「**ビタミン C**」「**タンパク質**」の 3 つです。

☆**ビタミン A…粘膜の健康を守りウイルスの侵入を防ぐ**

風邪の症状はウイルスが鼻や喉の粘膜にくっつくことにより現れます。ビタミン A は鼻や喉などの粘膜を強化する役割を持ち、健康維持には欠かせない栄養素です。免疫力を高める効果もあるので、**風邪をひいたときにはもちろん、予防にも効果的**です。脂溶性ビタミンなので、**油で調理すると吸収しやすくなります**。

ビタミン A を多く含む食材

レバー 乳製品 たまご ウナギ にんじん ほうれん草
かぼちゃ ドライマンゴー

☆**ビタミン C…免疫力を高めウイルスの増殖を抑える**

白血球には、体内に入ってきたウイルスなどの異物を処理する働きや、風邪を引いて熱が出た時に体内でウイルスと闘ってくれる働きがあります。ビタミン C は、そうした白血球の働きを助け、免疫力を高める効果があります。

ビタミン C は体内で作り出すことが出来ないので、**果物や野菜など食事から積極的に摂ることが大切**です

ビタミン C を多く含む食材

ピーマン（赤・青・黄） ブロッコリー 長ネギ キャベツ
ほうれん草 キウイフルーツ レモン いちご みかん



☆タンパク質…免疫細胞や抗体の材料となり強い体をつくる

免疫細胞や抗体を含む体のあらゆる組織や、体を動かすエネルギーの材料となる栄養素です。タンパク質が不足すると、体の熱を生み出し体温を維持する筋肉も減少してしまいます。**疲労回復にも役立ち、健康維持に欠かせない栄養素**です。

タンパク質を多く含む食材

- ・肉類 (鶏ささみ、鶏むね、豚ロース、豚ヒレ、豚もも、牛もも)
- ・魚介類 (マグロ、鮭、カツオ、サバ、エビ)
- ・卵類 (鶏卵、うずら卵)
- ・大豆製品 (がんもどき、納豆、豆乳、豆腐)
- ・穀物 (スパゲッティ、オートミール、食パン)
- ・野菜 (枝豆、そら豆、ブロッコリー)



♪最後に、簡単に作れる風邪予防にぴったりのレシピをご紹介します♪

～長ねぎの肉巻き～

- | | | | |
|-------------|-------|-----------|---------|
| ・長ねぎ | …1本 | ・(a) みりん | …大さじ1 |
| ・豚バラ肉 (薄切り) | …150g | ・(a) しょうゆ | …大さじ1 |
| ・塩こしょう | …少々 | ・(a) 砂糖 | …大さじ1/2 |
| ・薄力粉 | …適量 | ・白いりごま | …少々 |
| ・酒 | …大さじ3 | | |



1. 長ねぎを3～4cmの長さに切ります。
2. 豚バラ肉に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶします。切った長ねぎをのせてクルクルと巻きます。
3. フライパンを中火で熱し、2を焼きます。両面に焼き色がついたら酒を加えてフタをし、3分間蒸し焼きにします。
4. フタをあけて(a)を加え、よく絡めたら完成です。器に盛り付け、お好みで白いりごまをトッピングして完成です。

第8回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、
次回は1月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

