

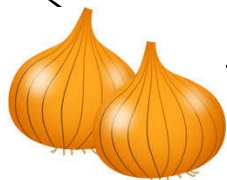
寒くなりインフルエンザも出始めてきました。インフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力をアップする生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが、1日3食栄養バランスのよい食事をきちんと食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。特に食事は免疫力をUPする食材を摂り入れるだけなので一番効果的です。

インフルエンザを予防するための食品

にんにくや玉ねぎ

にんにくや玉ねぎなどの香りの高い球根の植物は免疫力を高めてくれます。

にんにくに含まれるアリシンという辛味の素になる栄養素は、ウイルスやバクテリアから身体を守る効果があることも分かっています。

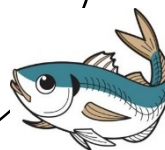


発酵食品

納豆は強い抗菌作用があって、O-157やサルモネラ菌も予防するというほどです。抗ウイルス作用のあるジピコリン酸という成分が、ウイルスから感染する病気に効果があるとされています。

良質な蛋白質

タンパク質は免疫の働きを保って免疫力をUPするのに大活躍します。タンパク質が不足すると、免疫細胞が減るので外からの敵が体内に入ってきた時に攻撃する力が弱くなり、侵入されやすくなってしまいますのでバランスよく食べましょう。



柑橘系

ビタミンCはウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけるのに必要な栄養成分です。



生姜

セキベルテンという鼻詰まりを解消し、咳を抑える働きのある物質が含まれています。新鮮な生姜を摂ると粘膜に付着したウイルスと戦う力がある、抗ウイルス性物質の分泌を促す効果もあります。



蛋白質・発酵食品・玉ねぎを使った料理

「鮭のちゃんちゃんホイル焼き」

【材料】2人分

- ・鮭：2切れ（塩・胡椒・酒）
- ・しめじ：1/2株
- ・人参：1/2本
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・ピーマン：2個
- ・味噌：大1
- ・砂糖：大1
- ・醤油・みりん：各小1/2
- ・バター：大1



【作り方】

しめじは石づきを取りほぐす、玉ねぎ・ピーマンはスライス・人参は千切りに切る。調味料は混ぜておく。

ホイルに塩・胡椒・酒をふった鮭をおき、の野菜をのせ、上から混ぜた調味料をかける、バターをのせてとじる。

フライパンでふたをして7分蒸し焼きにする。