

おしえて  
江井先生

# 免疫力を高める料理

江井 温子先生

管理栄養士（元 高知大学 医学部 特任研究員）

おいしく楽しい食事で  
身体と心に栄養を



感染症や風邪、花粉症などの予防のためにも家族みんなで免疫力を高めたいですね。免疫力アップのためにおすすめの栄養素を含むメニューをご紹介します。

## ① 納豆オムレツ

卵に牛乳少しと塩少々を混ぜ、フライパンで半熟状に焼き、チーズと納豆をのせ10〜20秒ほどおき、卵の端を中央に寄せます。お皿に盛り、お好みで刻みのりやパセリをふるとよりおいしく、キムチや小葱を入れるなどのアレンジも自在です。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含む大豆製品(納豆、ゆで大豆、枝豆、豆腐、きな粉など)は、野菜が進まないお子さんにもおすすめです。たんぱく質は筋肉や臓器をつくる主成分、免疫細胞も構成する成分です。食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。



## ② 揚げカボチャ

カボチャは薄切りにし、フライパンに1cm深さ程の揚げ油を入れ中温に熱し、カボチャを並べます。両面がカリつと薄く色づいたら取り出し、塩少々をふったら出来上がり。ごまやきなこ、青のりをふると、栄養価もアップ。

甘みがありお子さんでも食べやすいカボチャは、抗酸化成分を多く含むビタミンA・C・

Eが豊富で、粘膜を丈夫にし、免疫細胞が増

えウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。ビタミンA・Eは油と一緒にとると吸収率がアップします。食物繊維も豊富です。



朝食をしっかり食べることも免疫力を高めます。お子さんの集中力を高め、良質な睡眠にも繋がるので、朝食は毎日食べましょう。脂肪や糖分が多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスを整えやすいので、ごはん、納豆、具沢山味噌汁などはおすすめのメニュー。免疫力を高めるためには、体に必要な栄養素をバランスよくとることが大切。色々な食材をとって免疫力アップに繋がしましょう。

