



食生活、乱れていませんか？

発行/2020年8月1日 保健管理センター 〒910-1195 福井県永平寺町松岡兼定島4-1-1 hoken@fpu.ac.jp

遠隔授業における健康管理テーマ

「コロナに負けない！食事で免疫力アップ！」

コロナに負けない！
元気に過ごすための食事とは

免疫力を高めるためには、1日3食、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのとれた食事を決まった時間に食べることが重要です。お菓子やインスタント食品、ファーストフードといった脂肪の多い食事や、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えて免疫力は低下してしまいます。毎日の食事の中に免疫力がアップする食材を取り入れて、新型コロナウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

免疫力を高めるおススメ食材

発酵食品



緑黄色野菜 根菜類



きのこ類



果物



天谷調理製菓専門学校で教えていただいた発酵食品を活用した免疫力アップメニューをご紹介します。

えのきの味噌キーマカレー



材料/4人分

えのきだけ.....200g	カレー粉.....大さじ1
玉ねぎ.....1個(200g)	水.....1カップ
豚ひき肉.....200g	野菜ジュース.....1カップ
生姜(すりおろし).....小さじ2	味噌.....大さじ3
ニンニク(すりおろし).....小さじ1	本みりん.....大さじ2

作り方

1. えのきだけ、玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油、生姜、ニンニクを入れて弱火にかける。香りが出たら玉ねぎを加え、中火で透明になるまで炒める。
3. えのきだけ、豚ひき肉を加えて炒める。ひき肉に火が通ったらカレー粉を加えてさらに炒める。
4. カレー粉がなじんで香りがたったら、水、野菜ジュース、味噌、本みりんを加え、沸騰したら弱火にして10分程煮込む。
5. 皿にご飯を盛り、カレーをかける。



ジンジャーポテトグラタン



材料/4人分

じゃがいも.....3個	生姜(すりおろし).....小さじ2
牛乳.....200ml	塩麴.....大さじ1
無塩バター.....10g	ピザ用チーズ.....適量

※じゃがいもはメークインがよいです。

作り方

1. じゃがいもは3mm厚さに薄切りにする。
2. 鍋にじゃがいも、牛乳、無塩バター、生姜、塩麴を入れコトコト煮る。
3. じゃがいもが柔らかくなったら、耐熱性の器に移し、上からピザ用チーズをのせ、グリルで焦げ目がつくまで焼き上げる。

カラフル野菜の塩麴マリネ



材料/4人分

キャベツ.....1/6玉	ブロッコリー.....1/6房
パプリカ.....1/2個	オリーブ油.....大さじ2
にんじん.....1/3本	塩麴.....大さじ2
セロリ.....1/4本	こしょう.....少々

作り方

1. キャベツはざく切り、パプリカは種をとり、三角に切り、にんじんは輪切り、セロリは筋を取って一口大に切る。ブロッコリーは一口大に分ける。
2. オリーブ油、塩麴、こしょうは合わせておく。
3. 鍋にお湯を沸かし、1の野菜をさっとゆで、2のマリネ液を合わせる。