

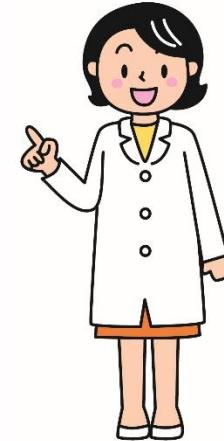
# 栄養科だより11月号

11月に入り寒くなってきました。今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。体調管理に気を付けて年末年始に備えましょう。

免疫力を高めるには食事がとても重要になります。特定の食品だけでなく、様々な食品を組み合わせて1日を通してバランス良くとることが大切です。

たんぱく質、ビタミン、食物纖維をしっかり摂りましょう。今回はビタミンについて詳しく説明します。

ビタミンA・C・E・B6などは免疫機能の維持に重要です。



## ビタミンA

血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち免疫細胞の働きを活発にします。菌やウイルスの侵入を防ぐには、のどや鼻の粘液分泌を高めることが大切です。  
レバーや卵、人参などに多く含まれています。

## ビタミンB6

免疫抗体を作るもとなるたんぱく質の代謝を助けたり、リンパ球などの免疫細胞の働きをサポートしたりします。  
かつおやまぐろ、鶏肉、バナナなどに多く含まれています。

## ビタミンC

白血球の働きを助け免疫力を高めて、ウイルスの増殖を阻止するたんぱく質の生成を促進する効果があります。  
ほうれん草やブロッコリー、キウイフルーツ、イチゴなどに多く含まれています。

## ビタミンE

強い抗酸化作用で細胞を保護し免疫細胞を活性化します。免疫細胞がウイルスや細菌と戦うのを助ける働きがあります。血管を保護し血行を良くする効果もあり全体的な健康維持に貢献します。ナツツ類や、かぼちゃ、アボカドなどに多く含まれます。



## ★10月行事食★



エネルギー:285kcal  
タンパク質:17g  
脂質:19g  
炭水化物:8.7g  
食塩相当量:1.7g

### 材料

牛挽肉:70g  
もやし:20g  
人参:20g  
ほうれん草:30g  
目玉焼き 1つ

### 調味料A

醤油:2.5g みりん:1g  
鶏ガラの素:0.5g  
ごま油:2g にんにく:0.5g  
コチュジャン:3.5g  
しょうが:0.5g

### 調味料B×3

鶏ガラの素:0.4g  
すりごま:0.01g  
ごま油:0.3g

### 作り方

- ①ひき肉をごま油で炒め火が通ったら調味料Aを加え味が染まるまで再度炒める
- ②もやし、人参、ほうれん草をそれぞれ茹で調味料Bを和える。
- ③目玉焼きを焼く。(温泉卵・ゆで卵でも可)
- ④ご飯の上にひき肉、もやし、人参、ほうれん草を乗せ、一番上に目玉焼きをのせる。
- ⑤糸唐辛子をのせる