



令和2年8月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

高温多湿の日本の夏がいよいよ本番を迎えます。蒸し暑さは体力を奪います。夏バテしないように、こまめな水分補給はもちろん、たっぷりの栄養と休息(睡眠)を心がけましょう。今月は先月よりお天気な日が多く、水遊びやプールでたくさん遊べるといいですね。

免疫力アップで夏を乗り越えよう

免疫力とは

「疫(病気)を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体反応です。ウイルスや病原菌などの体にとっての異物が侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。

免疫力に重要な腸

免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが、明らかになってきており、世界中の研究者の注目を集めています。

腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。さらに、小腸の壁に存在するパイエル板では、免疫細胞に体に有害な異物を学習させて訓練していることも明らかになっています。訓練された免疫細胞は血液の流れに乗って体中に運ばれて、ウイルスや病原菌を攻撃します。そのため、免疫力を高めるためには、腸内環境をよくすることが重要なポイントです。

免疫力を高める食事のヒント

腸の環境を改善し、その働きを活発にするには、栄養のバランスの良い食事をする事、そして規則正しく食事をとることが大切です。そして、下記の食品を参考に効果的な食品を選ぶことも大切です。

◎腸内環境を整える発酵食品

→ 納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど

◎便通をよくする食物繊維が豊富な食品

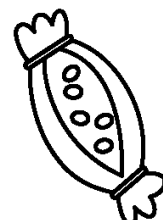
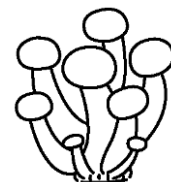
→ きのこと類、海藻類、豆類、こんにゃく、さつまいもなど

◎細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質を多く含む食品

→ 肉・魚、豆腐や大豆製品、乳製品など

◎抗酸化成分(ビタミンA、C、E)を含む食品

→ 野菜(主に緑黄色野菜)、果物、
アーモンドやピーナッツ(主にビタミンE)など



世界の料理を食べよう



8月7日（金）は「中国料理」を堪能します！

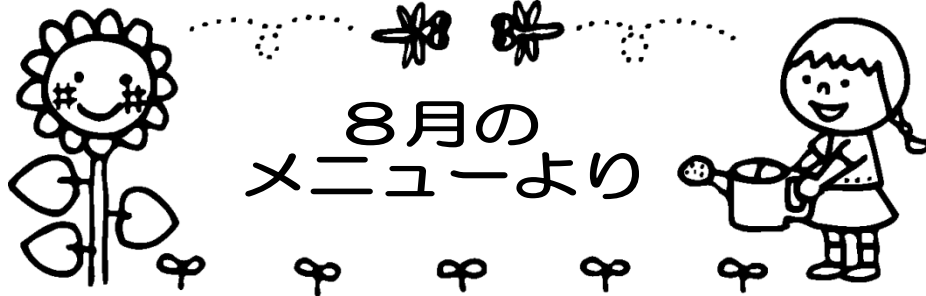
チャーハン

バンバンジー

わかめスープ

果物

<おやつ> 開口笑



免疫力を高める食品がたくさん入った、暑い夏に食べやすい麺料理です。

— ジャージャー麺 —

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	白みそ	12g
にんにく	ひとかけ	赤みそ	24g
しょうが	ひとかけ	酒	小さじ1杯
豚ひき肉	200g	砂糖	大さじ2杯
人参	50g	しょうゆ	大さじ2杯
たけのこ	50g	かたくり粉	小さじ2杯
生椎茸	5枚	ごま油	小さじ1杯
ねぎ	1本		
赤ピーマン	3個	中華めん	250g

<作り方>

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りを出す。
- ③ ②に人参、たけのこ、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ねぎ、生椎茸、赤ピーマンを加えて、さらに炒める。
- ⑤ 砂糖、みそ、酒、しょうゆは全て合わせておく。
- ⑥ ④に⑤を加えて調味をし、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 別の鍋にお湯を沸かして、中華めんを茹でる。
- ⑧ 茹であがった中華めんを、ザルにあけて流水でよく洗う。
- ⑨ ⑧を皿に盛り、⑥をかける。

