



免疫力を高めよう！ ～健康なからだをつくる食事～

免疫力をあげると
風邪や花粉症、アレルギー
症状の改善などに効果的です



免疫細胞の60～70%は腸内にあるといわれています。腸内環境を整えて、免疫細胞を活性化させる食材を取り入れましょう。

☆おすすめ食材&えいよう素☆

腸内環境を整える
善玉菌を含む

発酵食品



ヨーグルト 納豆 みそ 漬物 キムチ等

細胞にダメージを与える
活性酸素の生成を抑える

抗酸化ビタミン(A・C・E)



にんじん パプリカ ブロッコリー トマト等

免疫細胞を強化する

たんぱく質



赤身の肉・魚・卵・大豆製品

腸内細菌のエサとなる

水溶性食物繊維



山芋・オクラ・メカブ等

●●●免疫力アップのレシピ●●●

～タラとカラフル野菜のホイル焼き～



★抗酸化ビタミンの王様!パプリカ★

鼻やのどの粘膜・皮膚などを強化してくれるβ-カロテン（ビタミンA）と、免疫機能に重要な白血球の働きを促進するビタミンCが豊富に含まれています♪

【材料（2人分）】

タラ（切り身）…3切れ
塩 …小さじ1/2

(A)

パプリカ（黄・赤）各1/2個

マッシュルーム …4個

ブロッコリー …6房

ジャガイモ …1/2個

(B)

トマト …1個

玉ねぎ …1/4個

ニンニク …1片

オリーブ油 …小さじ1

塩・こしょう …適量

【下処理】

- ・マッシュルーム→半分切る
- ・パプリカ→縦に薄切りにする
- ・ジャガイモ→1cm角に切る
- ・トマト→粗く刻む
- ・玉ねぎ、ニンニク→みじん切り
- ・(B)の材料を混ぜ合わせる

【作り方】

1. ジャガイモを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W2分加熱する。
2. ブロッコリーを茹でる。
3. タラを半分に切り、塩をふる。
4. アルミホイルにタラ、(A)(B)のせて包む。
5. フライパンに入れ蓋をして、5～10分中火で蒸し焼きにする。

発酵食品を食べよう！～味噌玉～

【材料（1人分）】

味噌・・・小さじ1

はちみつ・・・小さじ1/2

乾燥わかめ・・・小さじ2

(高野豆腐・切干大根・とろろ昆布可)

かつおぶし・・・小さじ2

白ごま・・・適量

冷蔵で1週間
冷凍で1か月程度
保存が可能です

【作り方】

ラップの上に全ての材料をのせ、軽く混ぜて丸める。熱湯150mlを注げば味噌汁の完成！