

～ コロナに負けるな！ 食事で免疫力UP～
体を温めて血行を良くする献立

【主食】きのこたっぷりガーリック混ぜご飯



材 料	1人分
ご飯	150g
舞茸	25g
しめじ	25g
くるみのみじん切り	3g
オリーブ油	小さじ1
にんにくのみじん切り	大1/2片
しょうゆ	小さじ1
粒こしょう	少々
パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- ① 舞茸としめじは一口大に切る。
- ② 混ぜやすい大きめの器に温かいご飯を入れておく。
- ③ ①をフライパンで乾煎りし、きのこの水分を飛ばしてうま味を引き出してから、②のご飯の上にのせておく。
- ④ くるみのみじん切りも、さっと乾煎りして③に加えておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油とにんにくのみじん切りを入れてから火をつける。
- ⑥ にんにくの香りが出てきたら、すぐにしょうゆを加えて、素早くフライパンを回して香りを立たせて④に加え、よく混ぜ合わせる。
器に盛ってから、粒こしょうとパセリのみじん切りをふる。

にんにくのパワーは細かく刻むほど効果アップ！
きのこに含まれる食物繊維や、くるみに含まれる良質な脂質をとることで腸内環境を整えます。

【主菜】豚肉と旬野菜の香り蒸し・ゆず生姜のみそソース



材 料	1人分	
豚ももロース薄切り肉	70g	
白菜	70g	
ブロッコリー	20g	
かぶ	10g	
ゆず皮のせん切り	少々	
ゆずしぼり汁	大さじ1	
A	おろし生姜	小さじ1/3
	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1

【作り方】

- ① 豚ももロース薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜は一口大に切る。
- ③ ゆずの果汁をしぼり、皮は黄色い部分をむいて、せん切りにしておく。
- ④ 耐熱皿(盛り付け用の陶器など)に野菜と豚もも薄切り肉を交互に並べ、ラップをしてから材料に火が通るまで、加熱する(目安600W 8分弱位)。火が通ったら、ゆず皮のせん切りを上のにせる。
- ⑤ Aを合わせ、レンジで少し加熱してから、ゆずのしぼり汁を入れて④に添える。

ビタミンB群を多く含む豚肉と、旬野菜を交互に重ねて、柑橘類の甘酸っぱい香りとともにたっぷりいただけます。
今回冬の旬野菜と柑橘類で御紹介しましたが、**季節の野菜と柑橘類**に変えて楽しむことができます。

【副菜・汁物】酒粕入りあったかパンプキンスープ

材 料	1人分
かぼちゃ	50g
たまねぎ	20g
豆乳	30g
バター	小さじ1
A 酒粕	大さじ1/2
水	大さじ1/2
コンソメ	0.5g
水	150cc
シナモン(お好みで)	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種だけを除き、皮・実・わたごと2cm程度の薄切りにする。
- ② たまねぎはみじん切りにして、バターでゆっくりといためる。
- ③ ②に①と分量の水を入れて、鍋に蓋をして中火で具材に火が通るまで煮る。
- ④ Aを耐熱容器に入れて、よく混ぜる。
(600W10秒弱、レンジで加熱するとよい) ※飛び散らないように注意!!
- ⑤ ③に④と豆乳を加えてから、コンソメを入れて味をつける。
- ⑥ 盛り付けてから、お好みでシナモンをふる。

免疫力の強い味方であるビタミンACE(エース)が全てとれます。
かぼちゃに酒粕をあわせることでうま味をプラスし、体を温めます。
かぼちゃの皮やわたも栄養価が高いので活用しましょう。

1人分栄養価

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
きのこたっぷりガーリック混ぜご飯	328	7.65	6.84	58.8	9.74	0.9
豚肉と旬野菜の香り蒸し ゆず生姜のみそソース	178	16.7	7.7	9.6	52.3	0.8
酒粕入り あったかパンプキンスープ	114	3.4	4.1	15	17.5	0.3
合 計	620	27.8	18.6	83.4	79.5	2.0

脂質エネルギー比 27.4 %



感染症リスクに備えるには！～免疫力アップ～

感染症に感染しないためには、普段から免疫力を高めることが重要です。免疫と体温には深い関係があり、体温は36.5～37℃くらいで最も機能が高まります。それよりも体温が1℃下がると免疫力が約30%低下すると言われています。約60～70%もの免疫細胞が腸にありますので、腸内環境を整える食事と体を温めて腸を動かすウォーキングなど、運動習慣を取り入れ筋肉量を保つことも大切です。

1日3食、規則正しく！主食・主菜・副菜をそろえた食事！
体を温めて血行をよくすることが免疫力を高めます。

体を温める食品

血行促進・免疫力アップ！
ニンニク・しょうが・とうがらし・
玉ねぎ・長ネギ・香辛料など

本日の献立 かぼちゃ・シナモン・みそ

たんぱく質

免疫力の素材となる栄養素
肉・魚・卵・大豆製品

本日の献立 豚肉・豆乳

発酵食品・食物繊維

免疫に重要な腸内環境を整える
納豆・みそ・酢・ヨーグルト
きのこ類・いも類・根菜類・海藻類

本日の献立 酒粕・みそ・きのこ・野菜
くるみ・季節の柑橘類

ビタミンACE

免疫機能を正常に保つ
抗酸化作用をもつ
旬野菜・緑黄色野菜など

本日の献立 旬野菜・かぼちゃ
くるみ・季節の柑橘類

＜ワンポイント＞ ★消化吸収を意識して、ゆっくりとよく噛んで栄養をとり入れましょう
★腸や筋肉を動かす運動をプラスして活動的な生活習慣を心がけましょう