

ちゃんと食べよう！ みんな健康
～食を通じた健康づくり～ しあわせ浜松

1月 24日(水)

ロールパン 牛乳

めんえきりよく

免疫力アップシチュー

ウィンナーとビーンズのソテー

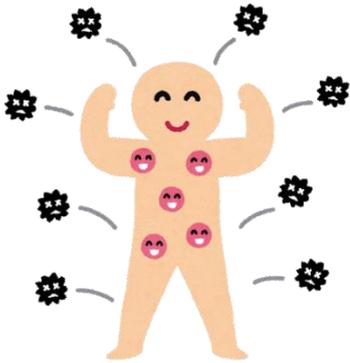
ぼんかん

めんえきりよく
免疫力アップ献立



出世大名 家康くん

©浜松市



めんえきりよく

免疫力とは・・・

体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力で、低下すると病気になりやすくなります。

めんえきりよく

めんえきさいぼう

免疫力を高める「免疫細胞」の多くは、私たちの腸の中にあります。おなかの調子を整えることで腸の免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながります。

めんえきりよく

免疫力を高めて、病気に負けない元気な体をつくりましょう。

めんえきりよく

免疫力アップシチュー

シチューに入っている「さつまいも」や「ぶなしめじ」には、おなかの調子を整える働きがある「食物繊維」が豊富に含まれています。また、野菜には「ビタミンC」も多く含まれています。



「ビタミンC」は、腸の動きを活性化し、免疫力を高める働きがあります。

ぼんかん



ぼんかんには、免疫力を高め、かぜを予防する「ビタミンC」が多く含まれています。他にも、抗酸化作用のある「β-クリプトキサンチン」という成分が含まれ、免疫力を高める働きがあります。



ウィンナーとビーンズのソテー



えだまめは「畑の肉」と称される大豆と同じく良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体をつくる重要な栄養素です。たんぱく質をしっかりとることで、体温を上げて、免疫細胞が活発に働き、免疫力アップにつながります。今日は動物性たんぱく質を含むウィンナーと植物性たんぱく質を含む枝豆をソテーにしました。