

お料理通信

2021年11月号

今月の栄養の話

栄養面からも
サポート！
奥山 綾乃
アドバイザーです

奥山 綾乃 (おくやま あやの)

青森県八戸市出身
管理栄養士、健康運動指導士
食育インストラクター、食生活アドバイザー
八戸市根城にあるカフェ Mela Rosa 経営



今月のテーマ：感染症予防

『免疫アップのポイント』

寒くなり、インフルエンザの流行する季節になってきました。昨年少なかったインフルエンザは、今年感染者が増えると予想されており、ワクチンの接種が推奨されていますが、供給量が少ない恐れがあり、新型コロナウイルスと合わせて注意が必要です。

冬の感染症が流行するときに気になるのは、免疫力。ウイルスに負けないためのカラダ作りに必要なポイントをまとめていきます。

＜免疫アップのポイント＞

- ・バランスの良い食事（特にビタミンA・C・E）
- ・適度な運動
- ・しっかりと睡眠
- ・カラダを暖める
- ・ストレス解消

免疫アップだけではなく、元気なカラダ作りに大切な基本要素ばかりですね。

免疫細胞は、加齢やストレス、不規則な生活による睡眠不足や食事の偏りなどに弱いため、疲労をためない生活も大切です。また、入浴や運動による体温の上昇は、免疫に関わるリンパ球などが増え代謝も上がります。運動は少し汗をかくくらいの軽めにし、入浴は熱すぎないようにします。ウイルスに負けないカラダ作りは、ウイルス以外の病気にも負けないカラダを作りますので、この機会に普段の生活を見直してみるとよいですね。



＊長芋のわさびヨーグルトサラダ【奥山アドバイザー★レシピ】



◆材料◆(2人分)

🕒 5分

長芋	6cm
練りわさび	小さじ 1/2
ヨーグルト	大さじ 2
酢 (レモン)	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

栄養価

エネルギー 43kcal
塩分 0.2g

◆作り方◆

- ① ヨーグルトは水切りしておく。
- ② 長芋は皮を剥き、2mm厚さ位のいちよう切りにする。
- ③ ボウルに水切りヨーグルト、わさび、酢、塩、こしょうを入れよく混ぜ、長芋も加え和える。



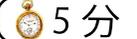
ひとくちメモ

長芋は、変色を防ぐため、切ったらすぐに和えるようにしましょう。わさびをマスタードに変えると、洋風アレンジできます。さっぱりしすぎてると思ったら、マヨネーズを少し足しても良いでしょう。



❁大根のみそ漬け

【奥山アドバイザー★レシピ】

◆材料◆(作りやすい分量)  5分
(漬ける時間除く)

大根	100g
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
赤唐辛子	1/2本



栄養価
エネルギー 37kcal
塩分 1.1g
みそ全量の場合



◆作り方◆

- ① 大根は皮をむき、4cm長さ位の拍子切りにする。
- ② ポリ袋にAを合わせ、大根も入れてもみ、1時間～1晩おく。



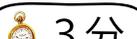
ひとくちメモ

加熱なしで作れる簡単発酵おかずです。
大根以外にも、にんじんやきゅうり、セロリなど
お好きな野菜で作ってみましょう。



❁ホットバナナヨーグル

【奥山アドバイザー★レシピ】

◆材料◆(2人分)  3分

バナナ	1本
ヨーグルト	50g
はちみつ	小さじ2

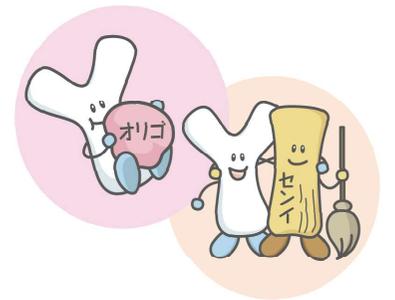
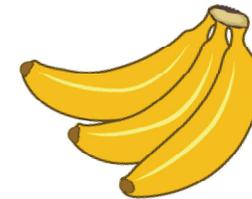


栄養価
エネルギー 75kcal



◆作り方◆

- ① バナナは1cmくらいの厚さの輪切りにし、
耐熱皿にのせて、電子レンジで1分～1分30秒
加熱する。
- ② 熱いうちの器に盛り、ヨーグルトとはちみつを
加える。



ひとくちメモ

バナナは加熱するとオリゴ糖が増えると言われ、
腸内環境のエサが増えます。ヨーグルトと合わせて、
お腹の調子を整えてあげましょう。



ホームページにて **スタッフブログ更新中!** 見てね(^o^)

ホームページ(<http://minamiyama.co.jp>)

または『南山デイリーサービス』で検索してみてください!