

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.225



免疫力を高めよう

～生活習慣と食事で免疫力アップ～

10月に入り急に気温が下がりはじめました。季節の変わり目は、気温差や乾燥、長引いた暑さからの疲れなどで体調をくずす方が多く、いつも以上に体調管理には気をつけたいところですね。健康的なかからだづくりに欠かせない生活習慣と食事で免疫力アップを目指しましょう。

★ 免疫とはそもそも何？

【免疫とは】

空気中のウイルスや菌、大気汚染、病気などが体内に侵入した場合、異物を攻撃し排除するためにからだに備わっている防御システムを言います。このように私たちのからだには「敵から健康を守ろう」とする力が備わっています。この働きを「免疫力」といいます。

【免疫を下げる主な要因】

- ①栄養不足 ②生活習慣の乱れ ③ストレス ④加齢 ⑤自律神経の乱れ

【免疫力を高める方法】

生活習慣は大丈夫ですか？

①運動習慣はありますか？

毎日、適度にからだを動かし、体力づくりを。自律神経のバランスを整えるのに役立ちます。この季節の運動は心地よく、ストレスの解消にもつながります。

②よく眠れていますか？（睡眠の質）

睡眠は、時間だけでなく眠りの深さや、目覚めたときの爽快感の有無でよい睡眠であるか否かを判断します。

★ 食習慣は大丈夫ですか？

毎日の栄養バランスがとれた食事は、健康生活に欠かせません。栄養バランスは、難しく考えず主食、おかず、野菜を組み合わせた食事。例えば朝食なら、ご飯＝主食、玉子焼きなどのおかず＝たんぱく質、野菜など具だくさんのみそ汁＝野菜の組み合わせでバランスのよい食事の一步となります。

【組み合わせにオススメの栄養素と多く含まれる食品】

- ・ビタミンC／ブロッコリー、かぼちゃ、大根、レモン、オレンジなど
- ・ビタミンB₆／にんにく、まぐろ、さば、鶏肉など
- ・アリシン／にんにく
- ・リコピン／トマト、すいか、柿
- ・ベータグルカン／まいたけ、しいたけ、じめじなどのきのこ類

食欲の秋、おいしく食べて元気に過ごしましょう！

きのこ汁



材 料 3人分

しめじ	1/2パック	だし汁	600ml
しいたけ	3 枚	酒	大さじ 1
えのき	1/3株	薄口醤油	大さじ 1
まいたけ	1/2株	塩	小さじ1/3
白葱	適量	水溶き片栗粉	適量
薄揚げ	20 g		

作り方

- ① しめじは石突きを取り、大きいしめじは1/2に切り、長さを揃える。
- ② ししいたけは石突きを取りスライスにする。えのきは石突きを取り、半分の長さに切る。
- ③ まいたけは、食べやすい大きさに手でさく。
- ④ 薄揚げは熱湯をかけて、油抜きをして短冊に切る。
- ⑤ 白葱は4 cmの長さに切り、せん切りにして白髪ねぎをつくる。
- ⑥ 鍋にだし汁、調味料、きのこ、薄揚げを入れる。きのこがしんなりしてきたら、火を止めて水溶き片栗粉を回し入れ、再度温めてとろみをつける。
- ⑦ 器に盛り付けて、最後に白髪ねぎを乗せる。