



2022年度

免疫力を上げる食材と下げる食事

免疫とは、私たちの体に備わっている防御能力のことです。空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれています。私たちが持っている免疫とは、白血球であり、自律神経であり、腸内細菌であり、一つひとつの細胞であたりします。その免疫をしっかり働かせるためには、腸内環境を整える、活性酸素を除去する力を正しく保つなどといったことが必要です。これらは、どれかひとつが有効であればいいのではなく、すべてが正常に機能し、協力し合うことで私たちの健康は保たれます。そのため、食生活においても体全体に十分な栄養が行き渡るように、バランスのとれた食事を心掛けることが大切なのです。

～免疫力を上げる食材～

- ・良質なたんぱく質を含む、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ・ポリフェノールが多く含まれる緑茶、ココア、そば、果物
- ・ビタミン豊富な緑黄色野菜
- ・腸内環境を整える発酵食品



～免疫力を下げる食事～

- ・体を冷やす飲食物の摂りすぎ
- ・野菜、きのこ、海藻が不足している
- ・たんぱく質が不足している



津軽地方の郷土料理

けの汁

「けの汁」は津軽地方の郷土料理です。「粥の汁(かゆのしる)」がなまったもので、昔から無病息災を願う小正月にいただく精進料理です。普段、家事に忙しい女性たちが、小正月をゆっくり過ごせるように作り置きした、栄養たっぷりの保存食と言われています。大根、人参、ゴボウなどの冬の野菜類と塩漬けしておいたフキ、ワラビ、ゼンマイ等の山菜の保存食、凍み豆腐や大豆などの乾物をふんだんに使った、青森の知恵と食文化が詰まった汁物です。大豆をすりつぶして入れる地域や、具材の切り方、味付けが地域や各家庭によって違います。冬に限らず、栄養たっぷりのけの汁を食べて、元気に過ごしましょう!

鏡餅

鏡餅とは、大小の丸いお餅2個をひと重ねにしたものです。鏡餅をお供えすることで、神様と新年をお祝いし、1年の良運を願うという意味が込められています。鏡餅の丸い形は人の魂(心臓)を表したものです。また、神社に祭っている鏡が円形であることから、丸い形になったともいわれています。鏡餅が大小2つ重なっているのは、月と太陽を表しており、「福が重なる」という意味があります。1月11日の鏡開きには、お餅を切らず木槌などで割り、ぜんざいやお汁粉を作って食べます。お餅を食べる機会が多くなる季節なので、のどに詰まらせたりしないように気を付けて食べてくださいね。



ほうれん草は緑黄色野菜の王様



ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。特に抗酸化作用が強いβ-カロテンやビタミンCは、体内の活性酸素を減らしてくれます。野菜の中でも比較的多くのたんぱく質を含み、カリウム、カルシウム、リンなどのミネラル類も含まれています。炒めると食べやすくなり、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると、鉄分の吸収率がアップし、油を加えて加熱調理するとβ-カロテンの吸収率が上がります。卵や肉などと一緒に炒める料理がおすすめです。ただし、脂質の摂り過ぎには注意してくださいね。

