

《 テーマ 》 免疫力は健康の基

～ 食事は免疫力維持・向上の決め手～

新型コロナウイルスによる外出自粛でコロナ太りやストレス、運動不足による筋力低下が起こりやすいと言われています。免疫が低下しやすい今、毎日の食事で免疫に良いとされている栄養素を含んだ食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。食事から自分の体、健康を守りましょう。

栄養素

タンパク質

食事が少ない方や偏食傾向の方は一種の低栄養のリスクが高まります。低栄養は肺炎の罹患率を11～22倍高めてしまう可能性があります。しっかりとタンパク質を毎食摂ることが大切です。

タンパク質は筋肉やエネルギーとなり体力・免疫の保持の基礎として重要な栄養素です。アミノ酸スコアが高い卵、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、アジ、カツオ、イワシなどを食べましょう。

※アミノ酸スコア：タンパク質の栄養価を示す指標。(必須アミノ酸含有バランス)

食事量低下

▶ 低栄養

▶ 筋肉低下(基礎代謝低下/体温低下)

▶ 免疫低下

▶ 感染症などリスク

[参考文献]厚生労働省ホームページ/Uematsu H, Kunisawa S, Sasaki N et al. BMC Pulmonary Medicine 14,203(2014)

ビタミンD

ビタミンDは骨密度の他にも免疫機能強化、呼吸機能強化、炎症抑制などが期待されます。慢性閉塞性肺疾患や結核の患者ではビタミンDの濃度の低下がみられます。

呼吸機能を維持する、炎症を抑えるためにも鮭、鯖、イワシ、きくらげ(きのこ類)、しらす干しなどビタミンDを含む食材を食べましょう。

ロイシン

ロイシンとは必須アミノ酸の1つです。筋肉に多く存在しており筋肉作りを助ける重要栄養素です。また筋肉の分解を抑えることも研究で分かっています。

※必須アミノ酸：体内で作れないアミノ酸

ロイシンは肉(脂肪分が少ない部位)、魚などにも含まれますが、大豆製品に多く含まれています。そのため、高野豆腐や納豆、味噌などを利用すると良いです。

1日摂取量は成人で体重1kgあたり39mgとなります。例)60kgの方は2340mg/日

鯖缶パスタ

Canned Mackerel Pasta



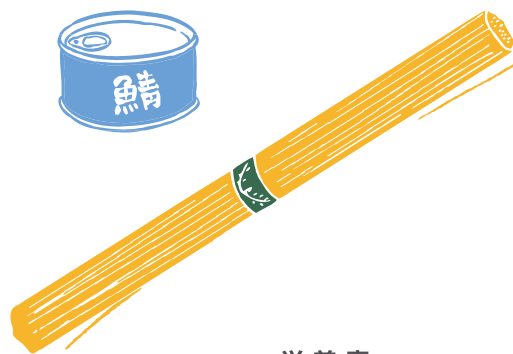
材料 | 1人分

乾麺 100g (茹でると約240g)
 鯖缶 (味は好み) 1缶 ※写真は水煮缶
 きのこと (好み) 30g
 生姜 (すりおろし) 少々 ※チューブでもOK
 水菜 (ざく切り) 20g
 鰹節 適量

作り方

※ 乾麺はパッケージ通り茹でる

- ① 麺、鯖缶、きのこ、生姜をフライパンで炒めながら絡める。
- ② 馴染んだら水菜を入れてサッと絡める。
- ③ お皿に盛り、鰹節をかけて完成。



栄養素

エネルギー: 574kcal、たんぱく質: 36.1g
 脂質: 14g、炭水化物: 69.7g
 ビタミンB1: 0.3mg、ビタミンB6: 0.48mg
 カルシウム: 346mg、ビタミンD: 12.1μg、
 ロイシン: 2634mg、食物繊維: 4.3g
 食塩相当量: 1.9g

コメント

1品料理で糖質に偏りやすいパスタ。鯖の缶詰を使用することで味付けも要らずたんぱく質とカルシウム、ビタミンDを効率よく摂れます。フライパン上で鯖を砕くと食べやすくなります。

鯖の洋風揚げ焼き

Deep-Fried Mackerel Western style



材料 1人分

鯖の缶詰(水煮)	1缶	オリーブオイル	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量		
パン粉	15g	[付け合わせ]	
マヨネーズ	大さじ1	キャベツ(千切り)	40g

栄養素

エネルギー: 435kcal、たんぱく質: 23.8g
脂質: 32g、炭水化物: 12.5g
ビタミンB1: 0.19mg、ビタミンB6: 0.42mg
カルシウム: 290mg、ビタミンD: 11μg
ロイシン: 1777mg、食物繊維: 1.4g
食塩相当量: 1.2g

作り方

- 1 パセリとパン粉を混ぜる
- 2 汁気を拭き取った鯖の全面にマヨネーズをつけ、1をつける
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、2を揚げ焼きにする
- 4 パン粉に焼き色が付いたらお皿に盛り、キャベツを付け合わせて完成



コメント

和のイメージを持つ鯖缶を洋風にしてみました。普段あまり食べないパセリ(ハーブの一種)にはβカロテン(ビタミンA)やビタミンE、ビタミンC、鉄分、他にもビタミンB群が含まれています。免疫の白血球の働きを助けるビタミンCや粘膜の保護としても働くビタミンAが摂れ、栄養バランスの良い1品です。食材は偏らずに、適量を摂ることが健康のコツです。※妊娠中の方はパセリを食べすぎないように注意してください。目安はレストランなどで付け合わせで出る量です。