

ガス・包丁なし！
電子レンジで
簡単調理！

免疫力強化ごはん

～感染症予防に役立つ食事～

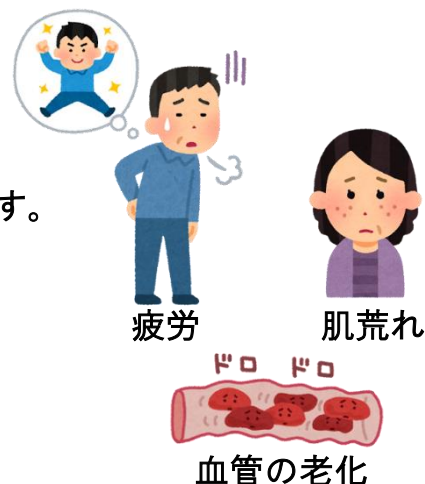
免疫力って低下するの？

免疫力は加齢とともに低下します。免疫力が低下すると、外から入ってきた異物を攻撃してからだを守る力が弱くなります。免疫力が弱くなると風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。免疫力を強化する食材を使ったごはんを食べて、健康的なからだをつくりましょう！

抗酸化作用ってなに？

「抗酸化作用」という言葉を聞いたことはありませんか？
抗酸化作用とはからだを酸化から守ってくれる作用のことです。

からだの酸化が進んでいくと、疲労や肌荒れ、血管の老化が進んだり、生活習慣病やがんの引き金になったりと、さまざまなトラブルの原因になると言われています。



年齢を重ねると共に体内で作られる抗酸化の量が減少します。
からだの酸化を抑えるために「抗酸化作用」のある栄養素を摂りましょう！

抗酸化作用のあるビタミン ACE(エース)って？

抗酸化作用のあるビタミンはビタミンエースと呼ばれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つです。これらはひとつずつでも抗酸化作用を持っていますが、一緒に摂取することによって互いの効果を高めあいます。

ビタミンCの
持続力を高める



ビタミン
A

互いの効果を
高めあう！

ビタミンAの
酸化を防ぐ



ビタミンEの
抗酸化力を高める

ガス・包丁なし！
電子レンジで
簡単調理！

免疫力強化ごはん

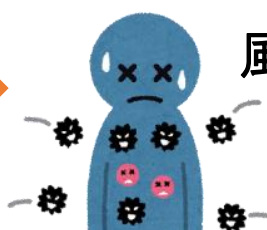
～感染症予防に役立つ食事～

免疫力って低下するの？

免疫力が低下

からだを守る力が弱くなる

加齢とともに
どんどん低下



風邪やインフルエンザに
かかりやすくなる！



免疫力を強化する

抗酸化作用のある食材を食べて
健康的なからだをつくりましょう！

抗酸化作用ってなに？

抗酸化作用とは

からだの酸化を抑えてくれる

からだの酸化が
進んでいくと…



疲労

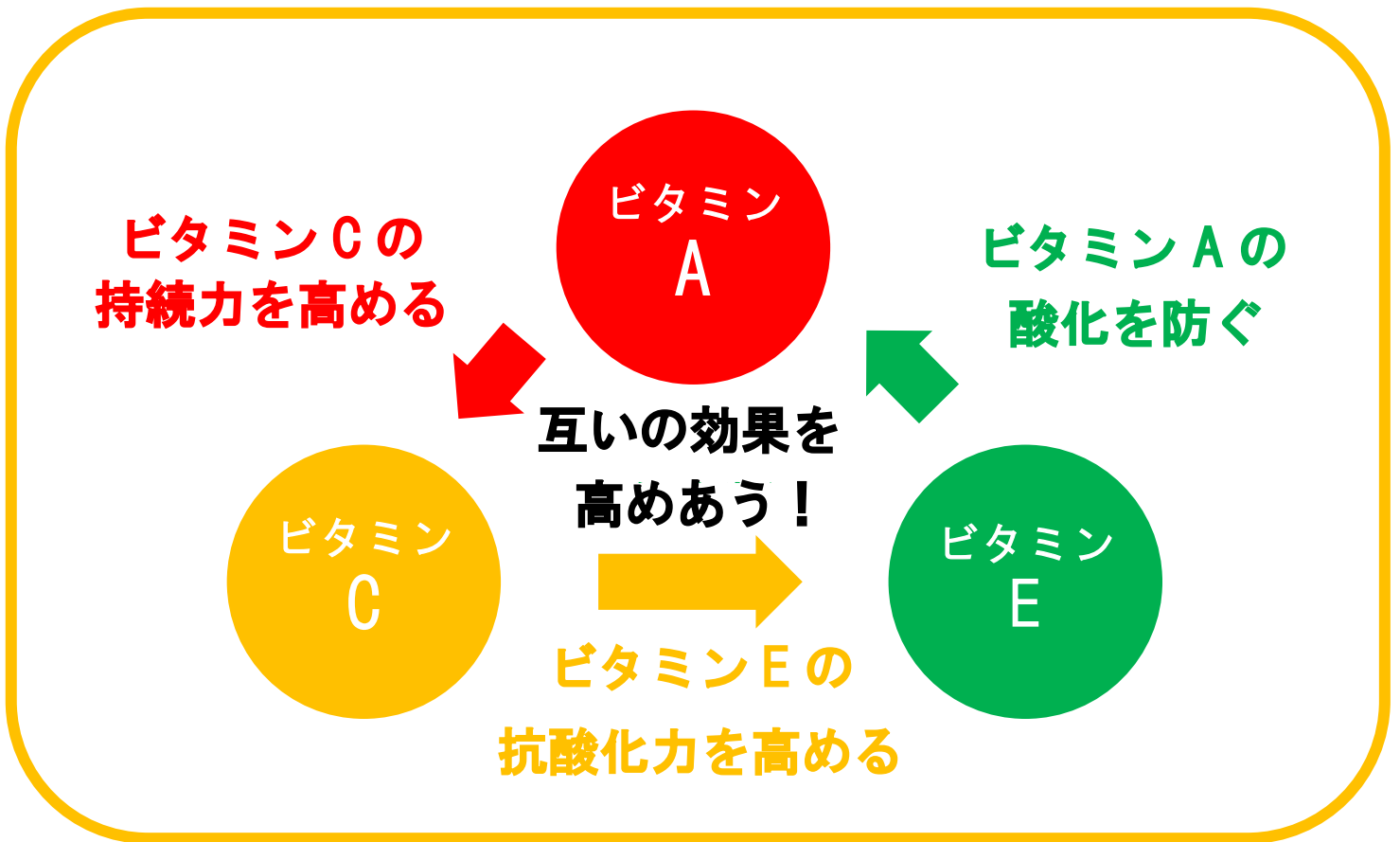


血管の老化



肌荒れ

抗酸化作用のあるビタミン ACE(エース)って？



ビタミン ACE の働きって？

ビタミン A

粘膜保護、感染症を予防

ビタミン C

病気にかかりにくくなる

ビタミン E

細胞の老化を防ぐ

油類と食べると吸収率 UP

ビタミン A

ビタミン E

からだからすぐに
いなくなる…
食事のたびに
ビタミンCを！

ビタミン C

献立紹介

エネルギー: 234kcal ビタミン A: 284 μ g
たんぱく質: 9.9g ビタミン C: 46mg
脂質: 5.1g ビタミン E: 2.1g

さつまいもとお松菜のとろとろ煮



作り方

- ①さつまいもを解凍し、キッチンバサミで半分に切る。
- ②にんじんはスライサーで薄くし、ハサミで半分に切る。
- ③お松菜は茎を切り、幅 4 cmに切る。
- ④耐熱容器に鶏ひき肉、調味料 A を入れて混ぜ、さつまいもとにんじんを加えて混ぜる。
ふんわりとラップをし、**600W のレンジで 4 分加熱**する。
- ⑤お松菜を加えて混ぜ、再びふんわりとラップをして**さらに 600W のレンジで 2 分加熱**して混ぜて完成！
※固い場合は **30 秒ずつ 再加熱**をしてください。

材料(一人分)

- ・鶏ひき肉 40g
- ・さつまいも 70g
(冷凍天ぷら用)
- ・にんじん 20g
- ・お松菜 50g
- ・かつおだし 50g
- ・料理酒 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1
- ・醤油 小さじ 1 と 1/2
- ・しょうが 1g
- ・片栗粉 小さじ 1

調味料
A

献立紹介

エネルギー: 136kcal ビタミン A: 33 μ g
たんぱく質: 7.6g ビタミン C: 34mg
脂質: 9.8g ビタミン E: 1.3mg

ツナとキャベツの梅しそ和え



作り方

- ①ツナ缶は**缶汁をきる**
- ②キャベツはキッチンバサミで2 cm角に切る。
ボウルにキャベツを入れ、塩(分量外: 小さじ 1/3)を加えて揉み、5 分おく。
水にさらして水気をしぼる。
- ③しそは軸をハサミで切り落とし、くるくると丸めて細く切る。
- ④ボウルに調味料をいれて混ぜ、水気を切ったキャベツ、ツナ、しそを加えて混ぜる。
盛り付けて完成！

材料(一人分)

・ツナ缶(油漬) 1/2 缶

・キャベツ 80g

・しそ 3 枚

調味料 A

・梅肉	2g
・めんつゆ	小さじ 2/3
・オリーブ油	小さじ 1/2

献立に使った食材



ビタミン ACE リスト



ビタミン A



レバー



うなぎ



ししゃも



牛乳



チーズ



卵黄



かぼちゃ



にんじん



小松菜



海苔

ビタミン C

野菜・果物に多い！



さつまいも



じゃがいも



かぼちゃ



キャベツ



ほうれん草



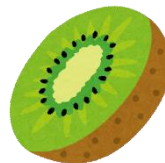
ブロッコリー



トマト



ピーマン



キウイ



イチゴ

ビタミン E

魚介類に多い！



玄米



卵黄



ツナ



魚(サバ・サンマ・ブリ・鮭など)



アーモンド



植物油



大豆製品



アボカド



モロヘイヤ