

～免疫力 UP 飯～

免疫力とは、体に侵入してきた細菌やウイルスなどに抵抗する力のことです。

免疫力 UP が期待される栄養素は主に「**ビタミン類**」です。

積極的に摂るように心がけ、今流行りのコロナウイルスなどに感染しないように体の中からも感染対策・予防をしていきましょう。

主食：雑穀ご飯



普段野菜が摂れていない人にもオススメ！
食物繊維、ミネラル、ビタミン B₁ が豊富に含まれている。
噛み応えがあるので満足度につながる。

作り方は簡単！
市販の雑穀米を一緒に炊くだけ！

一人分 (150 g)
236kcal たんぱく質 4.4g
食物繊維 0.6g カリウム 79.2mg
ビタミン B₁ 0.07mg

主菜：クラムチャウダー



しじみに含まれている「オルニチン」は
肝臓の働きを助け疲労回復効果が期待できる。
しめじ、舞茸には食物繊維の一種「β - グルカン」が多く
含まれており免疫力を高める効果がある

～作り方～

1. しじみは水に 3 時間ほど浸し砂抜きをして、水気を切る。耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ (600W) で 3 分 30 秒加熱する。汁はとり分けておく。
2. 玉ねぎはみじん切り、ジャガイモとにんじんは一口大の乱切りにする。
3. 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、2 を入れ、ジャガイモの表面がつややかになるまで炒める。
4. 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。分量の水と 1 で取り分けておいたしじみの汁を加え、ふたをして中火で 10 分ほど煮る。
5. 牛乳を少しずつ加えてよくかき混ぜ合わせ、1 のしじみと塩、こしょうを加えて器に盛る。

213kcal たんぱく質 11.9g 塩分 1.4 g
カリウム 332mg 鉄 6.7mg
ビタミン A 261mg ビタミン B₂ 0.61mg

材料 (一人分)

- ・ しじみ (殻つき) 75 g ・ たまねぎ 1/8 個
- ・ にんじん 1/4 個 ・ じゃがいも 1/2 個
- ・ しめじ 5～6 本 ・ まいたけ 1/5 個
- ・ バター 小さじ 1/3 ・ 小麦粉 小さじ弱
- ・ 水 50 g ・ 牛乳 125 g
- ・ 塩・こしょう 少々

副菜：ブロッコリーとカリフラワーのサラダ



ブロッコリー：β - カロテン、ビタミン C 豊富。
カリフラワー：ビタミン C 豊富。

100kcal たんぱく質 6.0 g 塩分 1.4 g
ビタミン C 168mg

～作り方～

材料（一人分）

- ・ブロッコリー 5～6 房 ・カリフラワー 5～6 房
- ・ミニトマト 2 個 ・レモン汁 小さじ強
- ・オリーブオイル 小さじ強
- ・醤油 小さじ 1/3 ・塩 ・こしょう 少々

- 1.ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けてぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱皿にのせ、ラップをかけて、レンジ（500W）で約 2 分加熱して水にとり、水気をきる。プチトマトは半分に切る。
- 2.ボウルに 1 を入れ、ドレッシングで和えて、味をなじませる。

デザート：アセロラゼリー



ビタミン C が豊富（レモンの 17 倍）
ポリフェノールが豊富

107kcal たんぱく質 2.3 g 塩分 0 g
ビタミン C 60mg

～作り方～

材料（一人分）

- ・ゼラチン 小さじ弱 ・水 75 g
- ・アセロラジュース 50 g
- ・砂糖 大さじ 2 強

- 1.鍋に砂糖と水を入れて火にかけひと煮立ちさせ、ゼラチンを加えてよく溶かします。
- 2.1 にアセロラゼリーを加えてよく混ぜ合わせ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3.器に盛り完成です。お好みでフルーツをトッピングしてください。

食物繊維：整腸効果だけでなく血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下が期待できる。

β - カロテン：活性酸素の発生を抑えたり取り除いたりする抗酸化作用がある。

老化やがん、動脈硬化などの予防に効果あり。

ビタミン C：皮膚や粘膜を構成するコラーゲンに欠かせない栄養素であり丈夫な皮膚や粘膜は病原体が体内に侵入しないようにガードする能力も高く免疫力 UP に繋がる。

ポリフェノール：強い抗酸化作用があり健康維持をサポートする。