

免疫力を高めよう！

ぶりの味噌マヨオイル焼き

調理時間 20分



材料 (2人分)

- ぶり・・・・・・・・・・・・・・・・2切れ
- しめじ・・・・・・・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・・・・・・・80g
- 塩(下処理用)・・・・・・・・少々
- A { 味噌・・・・・・・・・・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- ごま・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：243kcal	たんぱく質：13.5g
脂質：15.8g	炭水化物：11.1g
食物繊維：2.9g	塩分：0.8g

作り方



ぶりは塩を全体に振り約10分置き、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。
しめじは石づきを取りほぐす。にんじんは千切りにする。



アルミホイルにぶり・にんじん・しめじの順に置く。混ぜ合わせたAを上からかけて包む。



オーブントースターで火が通るまで約15分間焼く。

ぶりの栄養

ぶりにはビタミンEが多く含まれています。さらに青魚に含まれる良質な油であるDHAやEPAは、体を温める効果もあるので免疫力アップになります。また、血液をさらさらにして動脈硬化や脳梗塞の予防にもなります。

免疫力アップのための食事

免疫力とは、病原体から体を守るために人間に備わっている機能の事です。
免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる・疲れやすくなる・アレルギーを引き起こしやすくなるなどが起こりやすくなります。

いろんな栄養素をバランスよくとる

- ・ある特定の食品を食べれば免疫力があがるというわけではありません。また、個人差もあります。バランスよく食べる事が大切です。

よく噛んで食べる

- ・よく噛んで食べる事で、必要な栄養素の消化吸収を助けます。腹8分目を意識し食べ過ぎを防ぎましょう。

たんぱく質をとる

- ・免疫細胞の主要な成分であるたんぱく質をとりましょう。
- ・たんぱく質：肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など



抗酸化作用（ビタミンA・C・E）があるものをとる

- ・免疫細胞の強化に必要な栄養素です。
- ・ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- ・ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類
- ・ビタミンE：魚介類、ナッツ類



発酵食品や食物繊維をとり腸内環境を整える

- ・腸には全身の免疫細胞の約70%が存在すると言われています。そのため腸内環境を整えることで、免疫力のアップにつながります。
- ・発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など
- ・食物繊維：海藻類、キノコ類など



体を温めるものをとる

- ・体を温め、血流をよくすると免疫細胞の働きが活発になります。
- ・生姜、にんにく、とうがらしなど



乱れた食生活や睡眠不足、ストレス、運動不足などによっても低下します。食事だけではなく、日頃の生活を振り返ってみましょう！



2019.2.8