

食事の ヒント

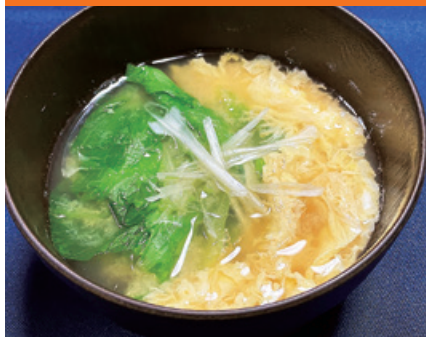
テーマ 腸内環境を整えて免疫力アップ!

腸は栄養を吸収するだけでなく、「全身の免疫を司る」という大事な役割も担っています。腸にはなんと体中の免疫細胞の約7割が集まっているのです。腸内環境を整えて、免疫力をアップさせましょう!

回答は
栄養部 / 田尻 真梨
(たじり まり)



レタスと卵の味噌汁



【栄養量(1人分)】

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	3.2g
炭水化物	5.0g
塩分	1.5g
食物繊維	1.0g

【材料(1人分)】

レタス	1.5枚
卵	1/2個
長ネギ	少量
味噌	大さじ2/3
だし汁	130cc

- 【作り方】①レタスは水気をきってざく切りにする。長ネギは白髪ねぎにする。②鍋にだし汁を沸かし、弱火にして味噌を溶き入れる。③沸騰する手前でレタスを加えサッとひと混ぜしたら、レタスだけお椀によけておく。④溶き卵をまわし入れて、ふわふわ浮いてくるまでかき混ぜずに待つ。⑤卵が浮いたら、レタスが入ったお椀によって、白髪ねぎをのせる。

かぼちゃのヨーグルトサラダ



【材料(1人分)】

かぼちゃ	80g
きゅうり	1/4本
塩	少々

【栄養量(1人分)】

エネルギー	136kcal	炭水化物	20g
たんぱく質	2.2g	塩分	0.5g
脂質	5.5g	食物繊維	3.0g

☆ヨーグルト(無糖)	大さじ1/2
☆マヨネーズ	大さじ1/2
☆塩コショウ	少々
オリゴ糖シロップ	適量

- 【作り方】①切ったかぼちゃをボウルに入れ、ラップをかけてレンジ加熱しつぶす。②きゅうりは2mmの輪切りにし、塩もみして5分ほど置き、水気を絞る。③①に②と☆を加えて混ぜ合わせる。④器に盛り、お好みでオリゴ糖シロップを回しかける。

ちょっと一言

善玉菌(乳酸菌、納豆菌など)を含む発酵食品を「1日1品」を目標に摂りましょう。善玉菌のえさとなる食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べると効果的です。