

# 健康レシピ

夏風邪を予防しよう～免疫力をつける食事の紹介～

日増しに暑くなってきていますが、体調を崩していませんか？今回は夏風邪予防についてお話しします。まずは、風邪を引きやすい食生活をしていないかチェックしてみましょう!!

- ① 外食が多い、またはコンビニ弁当をよく食べる
  - ② ダイエット中である
  - ③ 肉や卵などの動物性タンパクは、ほとんど食べない
  - ④ 野菜や果物をほとんど食べない
  - ⑤ 1人のときは食事の用意をするのが面倒。菓子パンなどですませがち  
いかがでしたか？チェックが3つ以上の方は要注意です!!
- ① 揚げものが多くなり、栄養がかたよりがちです。
- ② 食事制限により、ビタミン・ミネラルたんぱく質が不足すると、抵抗力が下が

ります。細身の方で体脂肪が減ると疲れやすくなり、風邪を引きやすい体質に。

- ③ 動物性タンパクを食べないと亜鉛やビタミンB群が不足しがちになり、免疫力が低下しやすくなります。
- ④ 野菜や果物のビタミンCは、免疫力を高めて風邪への抵抗力をつける働きがあります。ビタミンCは体内で合成できないので、食べ物でとる必要があります。毎回の食事でごまめに補給していきましょう。
- ⑤ 菓子パンは脂質と糖質が高いうえ、ビタミン・ミネラル・タンパク質などの栄養素をほとんど含みません。免疫力の低下が心配されます。  
食生活を振り返り、夏風邪に対する免疫力をつけましょう。  
免疫力アップ食材を使用したレシピをご紹介します。

## ○ 茹で豚のカレーソース添え

<材料3～4人分>  
豚肉薄切り肉300g  
片栗粉大1～2  
玉葱1/2個  
にんにく2かけ

★(しょうゆ大4、砂糖大1、酢大1、サラダ油大1、カレー粉小1～2)  
添え野菜(きゅうり、トマト、レタスなど)



### 作り方

- ① ビニール袋に豚肉と片栗粉を入れ、振り混ぜるようにして肉に粉をまぶしつける。
  - ② 沸騰した湯に①を入れ、色が変わるまで茹でたら氷水にとって冷まし、水気をきる。
  - ③ 玉葱とにんにくは皮をむいてすりおろし、★の材料を加えてよく混ぜ合わせる。
  - ④ 添え野菜は食べやすい大きさに切り、②の豚肉と一緒に盛り合わせ、ソースを添える。
- 疲労回復に有効なビタミンB1を多く含む豚肉をメインに、ビタミンB1の吸収を高める玉葱・にんにくのアリシン、添え野菜のビタミンA・C、しっかりとって夏を乗り切りましょう!!