

# いただきます・ごちそうさま

令和5年1月13日

呉市立蒲刈中学校

新年、おめでとうございます。今年も食を通して、生徒たちを始め、ご家族のみなさまが健康で過ごすことができるよう、食や健康などについてお知らせしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 免疫力を高めて、かぜ等に負けない体づくりをしましょう!!

かぜをひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は「体の抵抗力=免疫力の高さ」にあると言われています。免疫力を高めて、かぜ等に負けない体づくりをしていきましょう。

### ★食事はバランスよく★

免疫力を高めるためには、さまざまな栄養を食事として食べることが大事です。

特に、**たんぱく質**は、筋肉や血など、体をつくるものになります。不足すると、免疫力が低下してしまいます。

また、**ビタミン類**は、かぜなどのウイルスの侵入を最初を守ってくれる鼻やのどなどの粘膜をつくるのに欠かせない栄養素です。

### ★腸内環境を整える★

免疫細胞の約7割は腸に集中しています。腸内環境を整えることは免疫力を高める近道と言われています。

乳製品やみそ、納豆、漬物などの発酵食品には腸内環境を整える菌が多く含まれているので、積極的に食べたい食品です。また、海藻などに含まれるぬめり成分も腸の免疫力を高める作用があるとされています。



### ★体温を上げる★

人の平均体温は36.5度前後が一般的とされていますが、この平均体温が1度下がると免疫力は約30%下がり、逆に平均体温が1度上がると免疫力は約60%活性化するとされています。

積極的に体を動かしたり、温かい食事をとったり、ゆっくり湯船に浸かるなどして、体温を上げる工夫をしましょう。



免疫力を高める工夫をしてもかぜ等をひくことがあります。かぜをひいた時には、消化の良い温かい食事をとり、水分補給をしながら安静に過ごしましょう。



## つくってみませんか？(お餅アレンジ)

### ◆野菜たっぷりモチモチスープ◆

=材料(1人分)=

- はくさい 1/2枚
- たまねぎ 1/4個
- しめじ 1/4パック
- にんじん 1/4本
- ベーコン 1/2枚
- お餅 2個
- 水 150cc
- コンソメ 1/2個
- しょうゆ 小さじ1/2

=つくり方=

下準備 はくさいは1.5cm角切り、たまねぎ、ベーコンは1cm角切り、にんじんは小さいちよう切り、しめじは小房分けにする。お餅はトースターなどを使って焼く。

- 鍋に分量の水、コンソメ、野菜、ベーコンを入れて中火以下で煮る。
- 材料が煮えたら、しょうゆを加えて味を整えて火を止める。
- 深めの器に焼いたお餅を入れ、上から②をかける。

お正月で残ったお餅を使って、野菜たっぷりの簡単な温朝食をつくってみませんか。