

栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の胡濱です。酷暑だった夏も過ぎ、少しずつ冬に近付いていますね。風邪も流行る時期ですので、体調にはお気をつけくださいね。

今回は「肺炎」についてお話をさせていただきます。肺炎は、抵抗力が低下した際に、肺の中でウイルスや細菌に感染しまして炎症を起こすものです。また、誤嚥をしてしまい肺の中に食べ物が入ることで炎症を起こす誤嚥性肺炎もあります。日本人の死因第3位となっていますが、年齢別にみると90歳以上では2位にランクインしています。高齢者の方や生活習慣病を持つ方は免疫力が低下している傾向にあるので、肺炎のリスクが高まってしまいます。また高齢者の方の場合は症状が現れにくいので、風邪と間違えて重症化する恐れもあります。

肺炎予防のために・

粘膜を丈夫にする **ビタミンA**



レバー、ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちゃ、にんじん など
上記の食材のほか、緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンが体内でビタミンAに変わるため、小松菜、春菊、ブロッコリーなどもおすすめです。

免疫力を高める **ビタミンC** 白血球の動きを強化したり、コラーゲンの材料にもなり、丈夫な粘膜や筋肉をつくる。



赤ピーマン、ブロッコリー、柑橘類、アセロラ など
これに加えて、免疫細胞の原料となるタンパク質も摂ると良いです。また、腸内環境が免疫の60%以上を占めているため、腸内環境を良くすることも大切です。口腔を清潔にしておくことで、飲食時などに一緒に菌が入り込むことを防ぐことができます。寒くなってきて、風邪を引きやすい季節になるので少し意識していただけるといいなと思います。

ちよこっと Cooking! 免疫力アップ 丈夫な粘膜に

かぼちゃソースのチキングラタン

・・・<材料>2人分・・・

- かぼちゃ……………1/4 個
- ★木綿豆腐……………80g
- ★牛乳または豆乳……………100cc
- ★塩コショウ……………少々
- 鶏むね肉……………1/4 枚
- しめじ……………1/4 個
- 人参……………1/2 本
- ほうれん草……………2 束
- 赤ピーマン……………1/2 個
- ピザ用チーズ……………適量
- コンソメ……………小さじ 1



- オリーブオイル……………適量
- 塩コショウ……………少々

1人分あたり
エネルギー：289kcal、たんぱく質：20.1g、脂質：12.1g 炭水化物：26.2g、食物繊維：7.3g、食塩相当量：2.9g
・・・<作り方>・・・

- ①かぼちゃを皮付きのまま一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ②茹でたかぼちゃと★の材料をミキサーにかける。
- ③人参、赤ピーマンは小さめの乱切りほうれん草は5cm幅に切る。しめじは食べやすい房に分け、鶏むね肉は一口大に切っておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、人参、赤ピーマン、ほうれん草の順に加え炒める。油がまわったら、鶏むね肉を加えて炒める。
- ⑤鶏肉に8割ほど火が通ったらしめじを加え、塩コショウ、コンソメを加えて味を調える。
- ⑥グラタン皿に⑤を入れて、②のかぼちゃのピューレをかけて馴染ませる。
- ⑦ピザ用チーズをかけて200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼いたらできあがり♪

・・・