



# 健康づくりのレ・シ・ピ ③



食物繊維と発酵調味料で

腸も元気！

## 豚肉の コチュジャン炒め

### 材料 (2人分)

### 作り方

- ①豚肉は4～5cmに切り、ピーマンは細切りにする。
- ②にんにくはすりおろし、④を合せておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったらピーマンを加える。
- ④③に④を入れて炒め、すりごまを加える。
- ⑤器にせん切りにしたレタスを敷き、④を盛り、叩いてつぶした長いもとミニトマトを添える。

- ・豚肉ももうす切り120g
- ・ピーマン 2個
- ・ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
  - 酒 大さじ1/2
  - ④ コチュジャン 大さじ1/2
  - さとう 大さじ1/4
  - にんにく 1/2かけ
- ・白すりごま 大さじ1
- ・長いも 60g
- ・レタス 40g
- ・ミニトマト 2個

エネルギー 175kcal

たんぱく質 15.5g

塩分 1.0g

(栄養価：1人あたり)

### ～レシピ動画を配信中！～

健康チャンネル 金沢健康福祉財団



作成  
金沢健康づくり栄養士の会  
発行  
公益財団法人 金沢健康福祉財団

2021年10月発行

# 免疫力を高めよう！

## 免疫力アップ

免疫は体を守ってくれる重要な仕組みです。免疫機能が適切に働く体を作りましょう。



## 食事の基本は バランスよく



免疫力アップには自律神経のバランスも大切です。1日3食で自律神経を整えます。

## 腸を元気にしよう

善玉菌を増やし  
腸内環境をととのえましょう

免疫細胞は  
腸に  
70%存在

### \*オリゴ糖

善玉菌を増やします



### \*発酵食品

善玉菌がふくまれます



### \*食物繊維

善玉菌を増やします



## たんぱく質を しっかりと



\*免疫細胞はたんぱく質でできています

\*筋肉を増やして基礎代謝を上げる

筋肉が増えると基礎代謝が上がり  
免疫細胞も活発になります。

たんぱく質をしっかりと食べ、  
体を動かすと効果的です。

## 粘膜を 丈夫にする

\*体の「粘膜バリア」でウィルス防御を

カロテンやビタミンA.Cを多く含む野菜は  
粘膜を丈夫にします。



## 体を温めよう

\*暖かい料理、暖くなる食材を食べる  
血流が良くなり免疫細胞が活発になります。



\*筋肉を使う運動で筋肉をつくる

体温の40%以上は筋肉で作られます。  
筋肉量の低下は冷え性の原因に直結します。

\*入浴で体を温める

