

寒さが厳しく、身が引きしめる季節となりました。
旬長ネギ ~免疫力を高める成分がたくさん含まれます！
栄養価が高まるこの時期に積極的に食べましょう♪~

アリシン

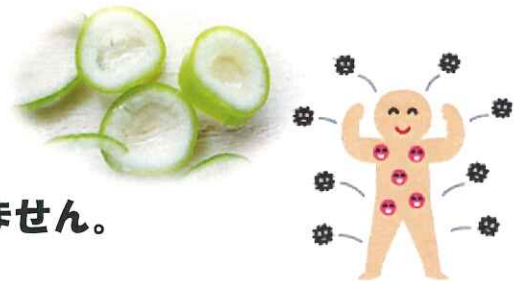
独特な辛味や臭いのもとになる成分。血行を良くして体温を上げるため、免疫力アップにつながります。加熱・水に弱いので、生のまま刻んで食べるのがおすすめです♪

ネギオール

白い部分に多く含まれる特有の成分。殺菌作用があり、菌やウイルスのはたらきを抑制する効果があります。発汗や解熱などの作用もあるので、風邪を引いたときには特に摂取しましょう。

ヌル

青い部分に含まれる、ぬるぬるとした成分。新鮮なものにより多く含まれます。免疫力を活性化し、インフルエンザや肺炎などの予防に効果があります。温度変化に強いので、加熱・冷凍しても効果は変わりません。



おすすめレシピ♪ 豚肉のねぎ焼き

<材料>

- 長ネギの青い部分…2本分(100g)
- 豚こま切れ肉…100g
- ごま油…小さじ1
- A 砂糖…小さじ1
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2



- B 卵…1個
- 水…大さじ2
- 薄力粉…大さじ6
- ごま油…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1

<作り方>

- ①長ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、Aの調味料を加える。炒めたらボウルに取り出し粗熱を取る。
- ③②のボウルに長ネギ、Bの材料を加えて混ぜる。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③を流して両面を焼く。蓋をして弱火で3分加熱し火を通す。
- ⑤食べやすい大きさに切って盛り付ける。

免疫力を高めましょう！！



免疫力とは、身体をウイルスなどから守る力のことです。免疫力は加齢やストレス、生活習慣などにより低下します。免疫力を高める食事のポイントは2つあります。

ポイント

①体温を上げること



免疫力が正常に作用できる体温は、36.5℃前後です。体温が1度上がると免疫力は5倍もパワーアップし、反対に1度下がると30%もダウンするといわれています。

<身体を温める食材>

ねぎ、ニンニク、しょうが、シナモン、ごぼう、人参、かぼちゃ、鶏肉、味噌…など

ポイント

②腸内環境を整えること



腸内には、体内に侵入してきたウイルスや病原体と戦う免疫細胞が約7割も存在しているといわれています。腸内環境を良好に保つことで、免疫細胞が活性化します。

<腸内細菌を増やす発酵食品>

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌…など

<腸の環境を整える食物繊維>

きのこ、海藻、オクラ、山芋…など



いつもの味噌汁に納豆を加えて「納豆汁」はいかがですか？根菜やきのこなど具沢山にすると免疫力アップの味噌汁に♪

