

栄養豆知識

免疫力を高めましょう！



今回は、免疫力アップにお勧めの食材・栄養素をご紹介します。

たんぱく質：体の筋肉や臓器などを作る栄養素ですが、免疫細胞を作る成分でもあります。たんぱく質が不足すると十分な量と質の免疫細胞が作られなかったり、体温の低下を招いたりして免疫力が下がる原因になるので注意が必要です。肉や卵、魚、大豆製品など体を作るもととなるたんぱく質食品が不足しないように心がけましょう。



わかめ：わかめのヌルヌルに含まれるフコダインという成分は、免疫細胞を強める効果が確認されています。特にわかめの根であるメカブに多く含まれています。また、わかめにはアルギン酸という食物繊維が含まれ、腸内環境を整える効果も。マグネシウムや亜鉛など免疫力の維持に必要なミネラルも含まれており、免疫を高めるために大切な食材です。



長ねぎ：ねぎの青い部分に含まれるヌルヌルとした粘液部分には、免疫を活性化させる作用があります。この効果は加熱しても失われません。できるだけ青い部分の多いネギを食べるようにするとよいでしょう。また、長ネギに含まれる香り成分「アリシン」には、血管を拡張して血流を良くすることで血液中の免疫細胞も活性化されます。このアリシンを摂取するためには、生のまま食べることが大切です。



10月14日に提供した徳島県の郷土料理の写真。皆さんよく召し上がっていました。

～日本列島 祭り紀行～

10月 徳島県 阿波踊り



農作業で忙しい人々が畑でも栄養満点の昼食がとれるようにと酢飯にいりこやその他の具材を混ぜて作られたとされています。100年以上伝承されてきた徳島の郷土料理です。

すだちは徳島県に原生したといわれています。レモンを上回る豊富な**ビタミンC**を含み、果皮まで薬味に使われています。料理・お酒・飲料などに使われる**万能果汁**です。



お知らせ

今月も各エッセで沢山のレクレーションを行いました。習字レク・食事レク・出前レク等、皆さん楽しんでいました。



11月の行事食

- 3日 文化の日
きのこご飯・秋刀魚など
- 9日 日本列島祭り紀行(山形県)
芋煮・なますなど
- 10日 デイサービス選択食
メンチカツ VS 白身魚フライ
- 18日 27日 松花堂弁当
- 30日 外食フェア
ソースかつ丼など