



無病息災！ バランスの良い食事が基本

免疫力UPメニュー



感染症に負けないためには、生活習慣を整え、免疫力を高めることが重要です。そこで、これから4回にわたって食事の面から免疫力を高めるためのコツをお伝えします。

エネルギー源である炭水化物、筋肉や細胞などの主要成分であるたんぱく質、細胞膜を構成したりビタミンの吸収を助ける脂質、そのどれもが免疫機能を維持するために重要です。また、ビタミンやミネラルなども免疫細胞の強化には大切な栄養素です。これらの栄養素を過不足なく摂るためには、望ましいバランス・量の食事を1日3食おいしく食べることが重要です。ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるということはありません。そのため、様々な食品を組合せて食べるようにしましょう。また、旬の食材には栄養素が豊富に含まれているので、積極的に取り入れましょう。

「3・1・2弁当箱法」で食事のバランスを整えましょう！

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

1食の量を身近な弁当箱に、主食・主菜・副菜を3・1・2の割合に詰めると、適量でバランスの良い1食の目安になります。

(弁当箱の容量 (ml) は、1食に必要なエネルギー量 (kcal) とほぼ同量ですので、1日1800kcalが適量の人の場合、1食分は600mlの弁当箱が適量サイズとなります。)

- 主食…炭水化物を多く含むもの (米や小麦などの穀類)
- 主菜…たんぱく質や脂質を多く含むもの (魚、肉、卵、大豆製品など)
- 副菜…ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むもの (野菜、きのこ、海藻など)



お弁当箱の中身をお皿に盛ると…



お茶を汁物に変えると、一汁三菜が揃います。

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako> (2021年3月21日にアクセス)

簡単主菜料理

グリーンピース入りつくね (2人分)

さや付きグリーンピース……………50g (正味20g)

旬が春のグリーンピースは食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整え、便秘を改善する効果があります！

- 水……………小さじ1
塩……………少々
- A { 鶏ひき肉……………200g
おろししょうが……………小さじ1/2
鶏ガラスープの素……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1

油……………大さじ1

たれ (みりん、しょうゆ、酒、砂糖を各大さじ1/2)

- ① グリーンピースはさやから出して耐熱皿に入れ、水と塩を加えてラップをかけ、電子レンジで1~2分加熱する。
- ② ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、スプーンで丸めとり、油をひいたフライパンに並べる。
- ③ 中火にかけ、焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーで取り除き、たれを加えてつくねと絡め、器に盛る。



1人分の栄養価

*エネルギー328kcal *たんぱく質18.8g
*脂質22.6g *炭水化物7.3g *食塩相当量1.6g

冷凍グリーンピースで代用すると、より簡単に作る
ことができます。