

☆免疫力アップ☆

～腸を元気に！～

免疫システムの60～70%を「腸」が担っています。

腸を元気にするためには？

- 「発酵食品を積極的に摂る。」
- 「食物繊維の多い食材を摂る。」

★五目納豆

材料（4人分）

豚ひき肉	40g
人参	40g
生しいたけ	40g
長ねぎ	25g
にら	25g
めんつゆ（2倍希釈）	小さじ4
水	小さじ4
納豆（たれ無でOK）	80g

納豆キナーゼ

腸内にて善玉菌を増やし、
整腸作用を高める。



＝作り方＝

- ① 人参・しいたけは5mm角切り。長ねぎは縦に1/4に包丁を入れ、1cm幅切り。にらは1cm幅切り。
- ② 小鍋に豚ひき肉・めんつゆ・水を入れ、木べらで肉をほぐしてから、人参・しいたけ・長ねぎを加え弱火～中火にかける。野菜からの水分が出るまで焦がさないようにかき混ぜ、蓋をして人参がやわらかくなるまで煮る。にらを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、粗熱をとっておく。
- ③ ②が冷めたら納豆と和える。

アスタキサンチン

強力な抗酸化作用を持ちます

★鮭のソテー きのこあんかけ

材料（4人分）

鮭の切り身（60g）	4切れ
小麦粉	小さじ4
オリーブ油	小さじ2
玉ねぎ	80g
しいたけ	60g
えのきだけ	40g
しめじ	40g
めんつゆ（2倍希釈）	大さじ3
水	大さじ5
A { 片栗粉	小さじ2
{ 水	小さじ2

きのこに含まれる「βグルカン」
は腸を元気にしてくれます。

＝作り方＝

- ① 鮭の切り身に小麦粉をまぶす。
フライパンを中火で熱し、オリーブ油をなじませ、切り身を並べ蓋をして、片面3分ずつこんがり焼く。（切り身の厚さで火加減・時間調整）
- ② 玉ねぎとしいたけは薄切りにする。えのきだけは根元を切り落とし、2等分に切り、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ③ 小鍋にめんつゆ・水・玉ねぎを入れ中火にかけ、玉ねぎがしんなりしてきたら、きのこを加え煮る。火が通ったら A の水溶き片栗粉でとろみをつける。（全部は入れない）
- ④ 皿に①をのせ、③のあんをかける。



抗酸化物質を多く含む食品をたっぷり食べよう！

◆ビタミンA ◆ビタミンC ◆ビタミンE

◆フィトケミカル（植物に含まれる栄養物質）

カロテノイド類・ポリフェノール類・β-グルカンなど



★ブロッコリーのペペロンチーノ

材料（4人分）

ブロッコリー	200 g
舞茸	60 g
むきえび（8 g 目安）	80 g
にんにく	1 片（5 g）
鷹の爪	1 カケ（5mm 片）
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4



ブロッコリー

ビタミンA・C・Eを合わせ持つ
スーパースター☆
油調理で、吸収力も高まります！

＝作り方＝

- ① ブロッコリーは小房に分け、洗い、茎の部分も皮を厚めにむいてスライス。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、固めに茹でる。（約1分）ザルに上げ、そのまま冷ます。
- ② 舞茸は軽く洗って、小房に分けておく。
えびは、背わたをとり、洗っておく。
にんにくはスライス。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れ、中火にかける。にんにくに薄く色がついてきたら、えびを加え炒める。
- ④ 舞茸を加え炒める。
- ⑤ 舞茸がしんなりしてきたら、①を加え、塩で調味する。

切って！和える！だけ。作り置きしておくと便利。
ハムやエビを入れると豪華なおもてなしの一品に♡

★カラフルマリネ

材料（4人分）

玉葱	80 g
人参	40 g
セロリ	40 g
黄パプリカ	40 g
ピーマン	40 g
酢	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/2

＝作り方＝

- ① ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② 野菜を切った順に①に入れて、混ぜていく。
玉葱は薄くスライス。
人参は千切り。
セロリは茎の部分は筋をとり、千切り。葉の部分はほそ切り。
パプリカ、ピーマンは千切り。
- ③ 時々混ぜながら、全体に味をなじませる。

ビタミンA・C・Eは『抗酸化作用』を発揮して、
外から侵入してくる細菌やウイルス、体内で発生
するがん細胞と戦ってくれます。

★きのこの豆乳スープ

材料（4人分）

ベーコン	40g（2枚）
玉葱	80g（中1/2個）
にんにく	1片
生しいたけ	40g（小4個）
しめじ	40g（1/2房）
えのき	40g（1/2房）
オリーブ油	大さじ1
水	300cc
豆乳	300cc
固形コンソメ	1個
こしょう	適宜

＝作り方＝

- ① ベーコンはほそ切り、玉葱・しいたけはスライス、にんにくはみじん切り、しめじは子房に分け、えのきは3cm切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、ベーコン・にんにく・玉葱を炒め、しんなりしてきたら水と豆乳を入れ沸かす。（沸騰させないように）
- ③ きのこと類を入れ煮る。
- ④ コンソメ・こしょうで味を整える。

きのこには食物繊維たっぷり♡

不溶性食物繊維「β-グルカン」には

- ・免疫の活性力を高める
- ・ウイルスに対する抵抗力をもつ
- ・がんの発生、増殖の予防効果が期待されています。

