

栄養にゅ～す

第 59 号

担当管理栄養士 川原 哉絵



季節の変わり目 体調のゆらぎを乗り越えよう

「疲れがとれない」「体がだるい」など、季節の変わり目に体調不良を感じる人は多いですね。これは気温・湿度や気圧など環境の変化を身体が察知し、順応しようとする作用によるもの。身体の順応スピードよりも環境の変化が大きい場合、自律神経が乱れ、身体を守る免疫系細胞のバランスが崩れてしまうのです。

免疫力が正しく働く状態を保つためには、自律神経を整えることが大切です。規則正しい生活を心がけ、免疫細胞の約 70%が集まると言われている”腸”を整える食事を摂ることで、季節の変わり目に起こる体調のゆらぎを乗り越えましょう。

●免疫力を上げる生活習慣●



①朝食を 食べよう！

食事を抜くと、よい排便サイクルをつくれず、腸内環境を悪化させます。腸内環境の改善のため「乳酸菌」・「ビフィズス菌」入り飲料やヨーグルトの摂取がお勧めです。

②適度な運動！

快便にはインナーマッスルと呼ばれる腸腰筋（大腸と骨盤の間の筋肉）の働きが必要です。



③よく笑う！

笑うと免疫細胞が活性化し、ストレス軽減にもなります。



「ヨーグルト」の栄養と豆知識

【腸内環境を整える】

ヨーグルトとは、原料である牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品のひとつです。三大栄養であるたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB群やカリウムなども含まれています。

ヨーグルトは朝、昼、夜のどのタイミングでも手軽に摂れ、習慣化するのに最適です。また、料理に使うこともできるので応用範囲も幅広いです。ヨーグルトの摂取により改善した腸内環境を維持するためにも、毎日摂り続けることが重要ですが、糖類を多く含む商品もあるため注意しましょう。

～ヨーグルト（無糖）の栄養成分～

エネルギー	50kcal (80g カップ 1 ヶあたり)
たんぱく質	2.9g
脂質	2.2g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	96mg



「ヨーグルト」を使ったおすすめレシピ



タンドリーチキン

【材料】(2人分)

鶏もも肉 2 枚、塩少々、サラダ油適量

A：プレーンヨーグルト 100g、おろししょうが・おろしにんにく各 1 片分、カレー粉小さじ 1、ターメリック・チリパウダー・ガラムマサラ（あれば）小さじ 1/2

【作り方】

- 1) 鶏もも肉に軽く切り込みを入れ、一口大に切り、塩をすりこんでおく。
- 2) ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- 3) 1) の鶏もも肉に 2) をすり込むように全体につけ、冷蔵庫で半日～一晩漬けこむ。
- 4) 冷蔵庫から 3) を取り出し、180℃に熱したオーブンで 15 分ほど焼き、皿に盛りつける。

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 248Kcal たんぱく質 27.5g
脂質 12.6g 炭水化物 4g 食塩 0.3g

