



栄養にゅ〜す

第75号

担当管理栄養士 富永 史子



～栄養の日・栄養週間 2020～

栄養の日は8月4日・栄養週間は8月1日～8月7日に設定されています。今年のテーマは、『栄養をたのしむ - 「栄養のチカラ」で、感染症に負けない! -』です。コロナ禍の中、栄養について考える良い機会にもなったのではないのでしょうか。日本栄養士会からのメッセージとともに、「免疫を高める食」についてご紹介します。

さあ、もう一度考えてみよう
 食べることで、栄養をとるとのこと。
 それはつまり、生きていくということ。
 身近なことからはじめよう!
 小さなことでも、少しずつ
 できるだけ、
 バランスよく丁寧に。

栄養の日
 たのしく食べる、カラダよろこぶ
 日本栄養士会

栄養バランスの良い食事
 食事は「楽しく、おいしく」

免疫を高める食品

- 食物繊維(野菜・果物)
- オリゴ糖
- 発酵食品(ヨーグルト・漬物・味噌)

免疫細胞のバランスを改善する働きがあります。

たんぱく質を摂る(筋肉をつける)

たんぱく質は免疫細胞を活性化させる働きがあります。平熱が36度を切ると免疫力が低くなると言われていて、それを取り戻す方法の一つが筋肉をつけることです。体温が上がると血流がよくなるので、免疫を担当する白血球が体中のすみずみを巡ることにより免疫力が発揮できます。

脱水の予防

しっかり水分補給をしましょう!
 水分は、1日1リットル以上を摂取目安にし、水やお茶をこまめに飲みましょう。

※水分やたんぱく質等の制限がある場合は、医師または管理栄養士に相談しましょう。

「味噌」の栄養と豆知識

味噌は、日本人の食生活を支えてきた伝統食品で、微生物の力で作り出される発酵食品です。

味噌は原料によって「米味噌・麦味噌・豆味噌・調合味噌」の4種類に分類することができます。

- ・米味噌-大豆に米麴を加えて作ったもの
- ・麦味噌-大豆に麦麴を加えて作ったもの
- ・豆味噌-大豆のみを主原料

さらに、味による分類「甘味噌・甘口味噌・辛口味噌」色による分類「赤系味噌・淡色系味噌・白味噌」があります。

味噌の辛さ加減は、食塩の量その他、原料の大豆に対する米や麦の比率「麴歩合」によっても異なり、塩分が一定なら、麴歩合が高い方が甘口になります。

塩分の摂り過ぎには注意しましょう!

味噌汁 1杯の塩分量目安

	量	塩分量(g)	塩分濃度%
即席味噌汁	160ml	1.8~2.2	1.1~1.4
減塩タイプ	160ml	1.2~1.6	0.8~1.0
病院の味噌汁	120ml	0.8	0.75



「味噌」を使ったおすすめレシピ

しょうがでさっぱり!

肉野菜味噌炒め



【材料】(2人分)

豚肩ロース 100g、もやし 60g、にんじん 20g、ニラ 20g
 調味料; みそ 大さじ1、ごま油 小さじ1、
 みりん 小さじ1、すりおろし生姜 小さじ1
 サラダ油 大さじ1

【作り方】

1. にんじんは皮を剥き、短冊切りにする。ニラは3cm幅に切っておく。
2. 調味料をボウルに入れて混ぜます。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火で豚こま切れ肉を炒め、火が通ったら、野菜を入れて炒める。
4. 2の調味料を入れて中火で炒め合わせる。
5. 全体に味がなじんだら器に盛り付けて出来上がり。

～栄養成分～(1人あたり)

エネルギー240kcal たんぱく質 11g
 脂質 18g 食塩 0.64g