



# 給食だより



第 105号 2023・24年12・1月



栄養管理室の‘えいこ’です。  
今年の冬は寒暖差が大きいですね。  
インフルエンザも流行っているので、体調を崩さないように  
しましょうね。免疫力が弱いと体調を崩しやすいため、今日は免  
疫力を高める食材をご紹介します。

## 『免疫力』について

### 1. 免疫力とは

体の中に入ったウイルスや細菌、異物などから自身の身体を守る力のことを言います。  
免疫力が下がると、風邪やインフルエンザなど様々な病気にかかりやすくなります。  
しかし、免疫力が高いと、細菌やウイルスと闘う力が十分にあるため、体の中に入って  
きた細菌やウイルスを体内で増殖する前に撃退するため病気にかかりにくくなります。

### 2. 免疫力が高い方の特徴

免疫力が高いと言われている方には以下の特徴があるとされています。

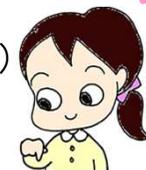
- ①主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をしている、②規則正しい生活  
をしている、③十分な睡眠(睡眠時間7~8時間)を確保出来ている、④シャワーだけでなく  
湯船につかっている、⑤適度に運動習慣がある、⑥ストレスが溜まっていない、⑦よく  
笑う、⑧喫煙しない

### 3. 免疫力と腸内環境は関係している？

免疫力を高めるためには主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切ですが、近年  
では腸内環境と免疫力の関係が強いことがわかっています。腸内環境が悪いと免疫力が  
低下している可能性が高いです。そこで腸内環境を整えることが大切です。では腸内環境  
を整える食材をご紹介します。ヨーグルトや味噌や納豆などの発酵食品、海藻や野菜(きの  
こ含む)などの食物繊維、はちみつやバナナなどのオリゴ糖を多く含む食品は腸内環境を  
整えてくれるので積極的にとりたいですね。

## レシピ

### ○鶏肉の味噌ヨーグルト焼き(2人分)



材料:	鶏もも肉(皮付き)	80g×2枚
	無糖ヨーグルト	大さじ2
	味噌	大さじ2
	にんにくチューブ	お好みで
	サラダ油	小さじ2

- 作り方: ①ヨーグルト、味噌、にんにくチューブをビニール袋(チャック付ポリ袋)に  
入れ袋の中で合わせる。  
②鶏もも肉を袋の中に入れ、1時間程漬け込む。  
③袋から漬け込んだ鶏もも肉を取り出し、油をひいたフライパンで皮目  
から焼く。表面をじっくり焼いたら裏面も焼く。  
④最後に袋の中に残った漬け汁をフライパンに入れ、絡める。  
※焦げやすいので注意する。

コメント: 今回のレシピは鶏もも肉を使用していますが鶏胸肉でも良いです。  
脂質が抑えられてさっぱり目で食べられます。フォークで穴を空けたり  
表面に片栗粉を付けて焼くと柔らかくなります！  
付け合わせに野菜やきのこを取り入れる事で食物繊維がとれますよ

1人分栄養量 : エネルギー232kcal、塩分2.3g