

免疫力を高めましょう！

☆笑うって体にいい！☆

ガン細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー（NK）細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。

笑うって免疫力を強化できるということです。～ 笑う門には福来る ～

☆免疫力を高める食品☆

風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は 体の抵抗力＝免疫力の強さ にあるのです。

手軽に使える身近な食品で、免疫力をアップ！

“敵”が侵入してきても、ガツーンとやっつけるパワーを身につけましょう。

【大根】の辛み成分ジアスターゼ

大根はジアスターゼなどの消化酵素も豊富です。食べたものを速やかに消化し、効率よく吸収する助けをし、代謝アップにもつながります。

※ただし、これらの成分は熱に弱いので、「大根おろし」がおすすめです。ほうれん草やトマトを加えると、血管や細胞を守る抗酸化力が3倍になり、さらに栄養価が高まります。

【にら】の硫化アリル+ビタミンA・C・E

免疫力を高めるには、体内にはいった栄養素が、エネルギーとして効率よく燃える必要があります。

エネルギーの素である、糖質の代謝に不可欠な栄養素はビタミンB1（豚肉等）。そのビタミンB1の働きを助けるのが、にらに含まれている硫化アリルという成分です。

ビタミンA・C・Eの抗酸化力（血管や細胞を守る）も免疫を高めます。にらを卵でとじた「にら卵」、「にらと豚肉の炒めもの」もおすすめです。

・その他の免疫を高める身近な食品は・・・長いも、ヨーグルト、小松菜、納豆、にんにく等

☆免疫力をアップするには、体力をつけるために運動をしたり、和食を中心とした食生活にしたりと健康的な体づくりをしましょう。

●おろしりんごの酢の物●

材料・分量（4人分）

- ・ちくわ……………60 g
- ・しめじ……………150 g

A

- 〔・酒……………大さじ1
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1/2
- ・小松菜……………100 g
- ・大根……………120 g
- ・りんご……………150 g

B

- 〔・酢……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ1/2

- ① ちくわは縦半分に切り、3～4cmのせん切りにする。
- ② しめじは、小房に分けてAで水気がなくなるまで炒りつける。
- ③ 小松菜はゆでて3～4cm長さに切る。
- ④ 大根はすりおろし、ざるにあげ、水気を軽く切っておく。
- ⑤ ボウルにBを合わせる。
- ⑥ りんごは芯を取って、皮付きのまま⑤にすりおろし、④を混ぜ合わせる。
- ⑦ ①、②、③を⑥で和え、器に盛り付けて出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー	66kcal	カルシウム	54mg
ビタミンA	131 μg	ビタミンB1	0.11mg
塩分	0.7 g		