

食事で免疫力を

高めましよう！

～一年の中でも冬が最も免疫力が低下する季節～

忙しく働いていた時は多少無理

をしても体調も悪くなかったのに

休日になると風邪を引いてしまっ

た…というような経験をしたこと

はありませんか？ これは、忙し

い時と休日では身体の免疫力に差

が生じるからです。

免疫力を高める食材を摂取し、

風邪やがん他の病気にも負けない

元気な身体を作りましよう。

・免疫力とは…病原菌などから身

体を守るシステムです。もし、

免疫力がなければ私達は健康に

生活することはできません。

☆なぜ、冬になると免疫力が低下

してしまうのでしょうか？

・粘膜（のどや鼻などの内面をお

おった上皮）は、乾燥に弱く、

冬に分泌が低下するからです。

低下すると、粘液が少なくなり

病原菌の侵入を防ぐことができ

なくなってしまうます。

免疫力を高める注目すべき食材は…ショウガです。

ショウガ は万能薬

ショウガに含まれてい

る「ジンゲロール」とい

う辛味成分の効果や効能

などが明らかになってい

ます。ジンゲロールを摂

取すると、体の免疫機構

が活性化されて、免疫力

が高まります。
弱点は…高熱に弱く、
酸化されやすい。

免疫力を最大に高める方法は…

・吸収を助けるため、すりおろし

やみじん切りが良い。

・すりおろしは、ショウガ汁も

しっかり使い切る。

・食べる直前に調理する（酸化防

止）

・高温での調理は避ける。

・生で薬味として使う方法やぬる

めの汁物に溶かす方法が最

高！
・低温も苦手なので、冷蔵庫では

なく新聞紙などに包み日陰常

～カンタンおやつレシピ～

ショウガの蒸しパンの作り方

材料（10個分）

- ・薄力粉 …………… 80g ①
- ・ベーキングパウダー …………… 小さじ2
- ・おろしショウガ …………… 20g

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②ボウルに①とショウガを混ぜ合わせ、①を加え混ぜ、カップに入れる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。