

# ライフケアサプリ

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。

第11号

2023年3月発行  
冬号

## 免疫をつけよう！

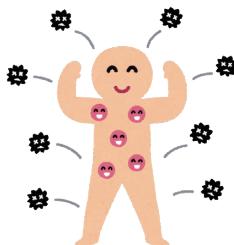
寒い時期も終盤を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
新型コロナウイルスが徐々に収まりつつありますが、  
インフルエンザウイルスが流行する時期でもあります。  
今回は、そんなウイルスや細菌と戦うための「免疫」をご紹介します！

### そもそも「免疫」とは？

免疫とは**病気から体を守るために、いわば防御システムの事**です。

体内に侵入した細菌やウイルスを“異物”として認識して攻撃し、体を正常に保ってくれます。

私たちの体には、大きく分けて2種類の免疫が存在します。



#### 自然免疫

生まれた時にすでに体に備わっている免疫の事です。体内に異物が侵入すると咳やくしゃみをするよう体に素早く命令を出し、身体の外に異物を出そうとします。



#### 獲得免疫

一度体内に侵入した異物を学習し、次に侵入（感染）したときに攻撃する力を持っています。そのため病気ににかかりにくくなったり、症状が軽く済んだりします。

主に、予防ワクチンなどが該当します。



#### 免疫力が低下するとどうなる？

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、ストレスなどで免疫力が低下すると、**侵入した異物を排除する力が弱まる**ため、病気にかかりやすくなってしまいます。人によっては症状が重くなったり、合併症を起こすリスクが高くなる場合もあります。

感染リスクを抑えるために健やかな生活習慣を心がけ、免疫力の低下を防ぎましょう！

手洗い・うがい  
手指消毒も  
忘れずに！



### 免疫力を高める食材

普段の食事にも、免疫機能を高める効果がある食材を取り入れ、病気に負けない体づくりをしましょう！

#### たんぱく質

からだを作るもととなる栄養素です。

細胞の原材料であるたんぱく質を摂取することで免疫細胞が増加し、免疫力の向上につながります。

##### 動物性たんぱく質



肉・魚・卵・乳製品など

##### 植物性たんぱく質



大豆・穀類・野菜などに  
多く含まれます

#### ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるはたらきがあり、エネルギーを作るために必要な栄養素です。

ビタミンB1が不足すると、

エネルギーの産生が低下し食欲不振、疲労などの症状や免疫機能の低下につながります。



豚肉



豆腐



ごま

などに多く含まれます

# 旬の食材 レシピ



さっぱり沢山食べられる♪

## 栄養価(1人あたり)

エネルギー	315 Kcal
たんぱく質	13.1 g
炭水化物	22.8 g
脂質	10.4 g
食塩相当量	1.4 g

お好みのたれについて召し上がりください♪

# さっぱりレモン鍋

レモンを乗せると見た目もさわやかな一品に！  
白菜やレモンに含まれるビタミンCは、  
水に溶けやすいため、汁ごといただくのがおすすめです！



## 材料(2人分)

豚バラ肉	100 g	ネギ	20 g
絹豆腐	100 g	えのき	50 g
人参	40 g	レモン	80 g(1個)
白菜	160 g(大3枚程度)		
もやし	100 g	(A) 昆布だしの素	3 g
		水	150 ml

## 作り方

### 1. 具材を切る

人参・ネギ…ななめ薄切り(厚さ2mm) 白菜…一口大  
レモン…輪切り(厚さ2mm) 豚バラ…8cm程度 豆腐…2等分

### 2. 鍋に(A)・野菜・えのき・豚バラ肉を入れ加熱する

### 3. 野菜・肉に火が通ったら豆腐・レモンを加え、全体が温またら完成！

# 豚肉と 相性バツチリな食材たち

おいしいだけじゃ  
なかった！？



## 豚肉 × 白菜・レモン

豚肉に多く含まれる「ビタミンB1」は、**糖質をエネルギーに変換**することで体の疲労回復を助け免疫力をつけるのに必要不可欠な栄養素です。  
「ビタミンC」はレモンに多く、また白菜にも含まれています。**免疫を司る白血球を活性化させる**はたらきがあり、相乗効果で病気に負けない体を作ります。

## 豚肉 × ネギ

ネギ・ニラなどに含まれる臭気成分「アリシン」には、**ビタミンB1が身体に吸収されやすくなる**はたらきがあり、豚肉が持つパワーをより高めてくれます。また、ビタミンB1を効率的に吸収することで、疲労回復の効果も期待できます。

## 電話で栄養指導 を行っています



初回外来栄養指導を受けられた患者さまを対象に、電話で栄養指導を行っています。次の受診まで期間が開いてしまう方、外出の機会をなるべく減らしたい…といった方等へおすすめしています。詳しくは担当の栄養士までお問い合わせ下さい。

## 編 集 後 記

寒さが一層増してきましたが、それに伴いウイルスや細菌が活発に活動する時期にもなってきます。食生活のバランスに気を付け、手洗いうがい・手指消毒を忘れず、心がけていきましょう。

## – 編集・発行 –

イムス富士見総合病院 栄養科

住所 / 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL / 049-251-3060(代表)

ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

## 栄養科のInstagram

食事のメニュー取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。  
ぜひチェックしてくださいね！



IMS\_FUJIMILEIYOU