

平成20年1月22日

## 身体の免疫力を高める食事

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

免疫力とは、簡単に言うと病原菌やウイルスなどの外から体内に入ってくる外敵と闘う力のことです。そのために血液中の白血球を活性化させる必要があります。そのポイントをご紹介します。

1. 淡色野菜を食べる・・・ファイトケミカルで白血球を活性化させます。
2. きのこ類を食べる・・・ファイトケミカル的一种多糖類を摂取します。
3. 香辛料・香味野菜を食べる・・・含硫化合物で細胞をすっきりさせます。

風邪やインフルエンザの予防に有効な食材をふんだんに使いました。特別な食材でなく、身近なものがファイトケミカルを多く含むことを勉強しました。

\*ファイトケミカルとは、ビタミンなどの栄養素以外に、動物が作ることでできない特有の物質。この物質が免疫系を程よく刺激し、活性化させ免疫力UPに繋がります。

### ♥ 感想

- ・日常によくあるもので意外な料理ができました。おいしかったです。  
(50歳代女性)
- ・きのこしょうゆは、ハンバーグなどのソースとかでも使えて便利だと思いました。風邪予防などを食事のできるなんて勉強になりました。  
(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)