

平成25年1月9日

## 体ぽかぽか！免疫力アップのための冬料理

### 今日のメニュー

ほうれん草ともやしのおつまみ

白身魚の  
ガーリックホイル焼き

ごはん



フルーツ(りんご)

しょうがドレッシングの  
サラダ

酒粕入り豆乳スープ

### 👉 ポイント

寒い季節です。ノロウイルスや風邪が流行っていますね。身体の免疫力が衰えていると、病気になりやすく、また治りにくくなります。今回は、免疫力を高めるための食事を紹介しました。

免疫力を高めるための栄養は、まずは「タンパク質」です。細胞の構成成分であるタンパク質が不足しないように、魚や肉、大豆製品からしっかりと補いましょう。今回は旬の魚の「鯛」を使いガーリック風味のホイル焼きを作りました。

また、低体温の人は免疫力が衰えやすいといわれます。体を温める食材といえば、「しょうが」です。しょうがをたくさん食べることは難しいですが、ドレッシングにして野菜と一緒に食べると、意外とたくさん摂取することができます。

最近、話題の「酒粕」も身体を温める効果があるといわれています。冬野菜をたっぷり使った豆乳シチューに酒粕を入れると、程よいとろみがつき、まろやかな味わいになります。

免疫力を高めることで、病気だけではなく、ストレスにも負けない身体づくりを目指すことができます。冬だけでなく日ごろから、免疫力を保つ食事を心がけてくださいね。

### ♥ 感想

・シチューが大好きなのですが、カロリーが気になって、あまり作らないようにしていました。今回の酒粕入り豆乳シチューは、とてもおいしくて低カロリーなので、うれしいです。酒粕を使うレシピは粕汁しか知らなかったのですが、意外といろいろな料理に使えるんですね。

(60歳代 女性)

・冷え性で体温が低い方ですが今日の料理を食べた後、身体がぽかぽかしてきました。日ごろから、しょうがや酒粕などをなるべく使ってみようと思います。

(60歳代 女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)