

免疫力アップのための食事とは バランスの良い食事を食べること！

ウイルスなどから防衛する反応をもつ免疫細胞のひとつがNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という細胞です。このNK細胞の働きを活性化させると免疫力が上がります。細胞には栄養素のすべてが必要ですから、NK細胞を活性化させるためにもバランスのとれた食事が最も重要になります。

第一にバランスの良い食事を取りましょう。



食することで体温が上がりますから、食すること自体が免疫力アップにつながりますよ！

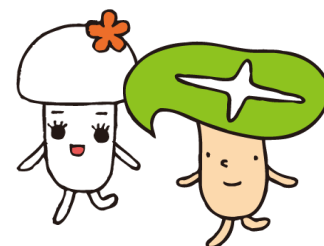
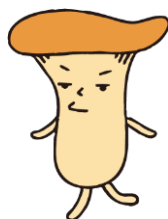


きのこ類や発酵食品の摂取がNK細胞の活性化に作用するとされますが、トウガラシなどでは食べすぎると逆効果になる場合もあります。



バランスの良い食事の基本は
主食・主菜・副菜がそろった食事です。
ひとりひとりに合った食事の紹介をしますので
不安のある方は栄養士にご相談下さい。

きのこのあっさりスープ煮



〈材料〉		2人分
エリンギ	マイタケ	各 1/2パック
ブナシメジ	ブナピー	
サラダ油	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
黒こしょう	少々	
卵	2個	
ねぎ（小口切り）	1本	
水	200ml	
うすくち醤油	小さじ2	
おろししょうが	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を入れて火にかけてキノコを炒め、塩・黒コショウをふる。
- ② キノコがしんなりしたら水を入れてひと煮たちさせる。
- ③ うすくち醤油とおろししょうがを加えて卵を落とす。
- ④ 卵が好みのかたさになったらネギとごま油を加えてできあがり。

〈1人分の栄養価〉	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.6g
炭水化物	6.2g
カリウム	400mg
リン	195mg
食塩相当量	1.6g