

第3回

風邪に負けない！ 免疫力アップ食事術

この季節、朝晩の冷え込みや空気の乾燥が気になりませんか？こうした季節の変化は、気づかぬうちに体にストレスを与えています。また、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱まると、ウイルスが侵入しやすくなり、体調を崩す原因になります。

風邪予防の鍵は、体の防御システムである「免疫機能」をしっかり維持すること。免疫力アップの土台となるのが、栄養バランスの取れた日々の食事です。

免疫をサポートする栄養素

特に、ビタミンA・C・E、たんぱく質、食物繊維は、免疫力を維持するために欠かせない栄養素です。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を
保護してバリア機能
を高めます。

ビタミンC・E

細胞を傷つける
「活性酸素」から
体を守る働きが
あります。

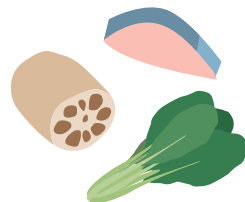
たんぱく質

免疫細胞
そのものをつくる
重要な材料です。

食物繊維

善玉菌のエサとなり
腸内環境を整え、
お腹の中から
体を支えます。

これらの栄養素は、かぼちゃ、小松菜、れんこん、鮭といった秋冬の旬の食材に豊富です。体を温める汁物や鍋物、蒸し料理などで取り入れれば、効率よく栄養が摂れるうえ、体も温まり一石二鳥。旬の恵みを美味しく活用し、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



秋冬の体に嬉しい！ かぼちゃ の健康パワー

秋から冬にかけて、かぼちゃが食卓を彩る機会が増えますね。かぼちゃは美味しいだけでなく、風邪に負けない体づくりをサポートする栄養がたっぷり詰まっています。

秋冬の行事を彩る かぼちゃ

かぼちゃは、ハロウィンや冬至など、秋冬の行事に欠かせない食材です。西洋のハロウィンでは、秋の収穫を祝い、かぼちゃのランタンが魔除けのシンボルとして灯されます。

日本では江戸時代から冬至にかぼちゃを食べる風習があり、栄養価の高いかぼちゃを食べて寒さに備え病気を防ぐという知恵が受け継がれています。「南瓜（なんきん）」の名に「ん」が二つ入ることから、縁起物としても食卓に登場しています。



かぼちゃには、どんな栄養があるの？

かぼちゃは夏から秋に収穫され、追熟によって甘みや風味がさらに高まります。空気が乾燥し、寒暖差で体調を崩しやすくなるこの季節、かぼちゃに含まれる栄養素が、私たちの体を力強くサポートしてくれます。

- **β-カロテン**…… 体内でビタミンAになり、粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ
- **ビタミンC** …… 免疫細胞を活性化し、抗酸化作用もある
- **ビタミンE** …… 抗酸化作用や血行促進効果がある
- **食物繊維** …… 腸内環境を整える
- **カリウム** …… 余分な塩分を排出し、むくみの予防にも役立つ



かぼちゃには大きく分けて、ホクホクと甘い西洋種、ねっとりとした日本種、ユニークなペポ種の3つがあります。



かぼちゃを調理するときのポイント

以下の調理ポイントを参考にすれば、より使いやすく、栄養を逃さず食べられます。

油と一緒に調理

β-カロテンは脂溶性のため、炒め物や揚げ物にすると吸収率がアップします。

なるべく皮ごと使う

β-カロテンや食物繊維がより多く摂れるので、固いところや汚れを取り除いて皮ごと使うのがおすすめです。

切る前にレンジで加熱

生のかぼちゃは硬くて切りにくいことも。1/4サイズにラップをかけ、電子レンジ(600W)で1～2分加熱すると、刃が通りやすく安全にカットできます。

Recipe



かぼちゃと豚バラのレンジ蒸し

忙しい日や「あと一品欲しい」という時にぴったりの、火を使わないレシピです。ジューシーな豚バラ肉の旨みが甘いかぼちゃに染み込んで、相性抜群。かぼちゃに含まれるβカロテンは、豚肉の脂と一緒に摂ることで吸収率がアップし、おいしくて栄養面でも嬉しい一皿です。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………1/8個(正味150g)
豚バラ肉(薄切り) …… 120g
酒 …………… 大さじ1
いりごま …………… 適量
タレ
醤油 …………… 大さじ1と1/2
酢 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
しょうが(すりおろし)… 小さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃはワタを取り除き、5mm程度の薄切りにする
- ② 豚バラ肉は長さ5cm程度に切る
- ③ 耐熱容器にかぼちゃと豚バラ肉を交互に並べ、酒をまわしかける。ふんわりラップをかけてレンジ(600W)で3～4分加熱する
※かぼちゃが柔らかくなり、豚肉に火が通っているか確認し、固い場合は30秒ずつ追加で加熱してください
- ④ タレの材料を混ぜ合わせてから③にまわしかけ、いりごまを散らしてできあがり

栄養価

	1人分
エネルギー	343kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	22.6g
炭水化物	18.8g
塩分相当量	2.0g