



12月栄養便り



令和7年も利用者様に健康に過ごして頂きたく食事面をサポートさせて頂きました。利用者様からの美味しかったという言葉はとても嬉しかったです♪♪令和8年も、利用者様が楽しんで食事食べて頂けるように、厨房一同頑張っていきたいと思ひます。

MENU

赤飯・鶏の香草焼き・
カブと厚揚げの煮物・蒸し南瓜・
ミニトマト・味噌汁

鶏の香草焼きでは、利用者様が食べやすいように鶏も肉をマヨネーズにしばらく漬け込み、柔らかくなるよう工夫しました。目で見ても料理を楽しんで頂けるよう、彩りで南瓜とミニトマトも添えました。利用者様も「お肉が柔らかい」と喜んで頂きました♪



Topics1 腸内環境を整えて免疫アップ！！！！

今年の冬は、平年並みかそれ以上に寒い冬になる可能性が高いと予想されています。そこで体調を崩すことなく冬を越すにはどうしたら良いか調べてみました。

☆風邪をひかない体作りの方法☆

・免疫力と風邪の関係は外敵から身を守る防御システム「免疫」によって支えられています。免疫力がしっかり働けば、風邪や感染症にかかるリスクを抑えられます。ただ、免疫力は高ければ良いというわけではありません。過剰反応が続くと、アレルギーや自己免疫疾患など別のトラブルを招くおそれもあるので注意です。ここで大切なことは、風邪や感染症の原因となる細菌やウイルスに抵抗できる免疫力があることです。

・免疫力の低下のサインはどんな症状がでるのか？？

疲労がなかなかとれにくい。風邪をひきやすく、治りにくい。口内炎や肌荒れが繰り返しおこる。など睡眠不足やストレス、栄養の偏りが続くと、免疫細胞を活性化させるために必要な物質の働きが弱まり、防御力が下がります。

・食事 食べ物で免疫力を整えよう！！

免疫力を維持・強化するためには、毎日の食事が重要。タンパク質やビタミン、ミネラルをバランスよく摂り、腸内環境を整えることがポイントになります。

【バランスのよい栄養素】

タンパク質：抗体や免疫細胞の原料であり、不足すると感染症への抵抗力が低下

ビタミンA・C・D・E：抗酸化作用や免疫細胞の活性化に欠かせない

ミネラル：酵素反応や細胞修復を助ける

免疫力を高めるにはタンパク質が重要。また、彩り豊かな野菜を組み合わせることで、ビタミンやミネラルも自然に補えます。加工食品に偏らず、魚・肉・卵・豆類・季節野菜を組み合わせる事が基本といえます。ちなみに、免疫サポート食材(野菜・発酵食品など)野菜や果物、発酵食品を毎日取り入れると、免疫機能の強化につながります。

- ・緑黄色野菜：ビタミンC・βカロテン・ポリフェノールなどが免疫細胞の酸化ストレスを抑える
- ・発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌・キムチなど)：乳酸菌や納豆菌が腸内フローラを整え、朝刊免疫を刺激する
- ・きのこ類：β-グルカンが免疫活性を助ける

1日350g以上の野菜を目標に緑・赤・黄など複数色をそろえると効果的です。発酵食品は塩分が高いものもあるため、量や種類に注意が必要です。

☆大切なことはバランスの良い食事や睡眠を心がけることで、免疫力アップにつながるのだと分かりました。これから楽しいイベントが続いていくので食事や睡眠に気を付けて体調管理をしっかりしていきましょう♪

発酵食品を使ったレシピ【冬野菜のごま豆乳スープパスタ】

かぶ60g・南瓜60g・ブロッコリー40g・スパゲティ(乾)60g・白だし30ml・水360ml・味噌30g・豆乳50ml・ねりごま30g・バター5.0g・黒こしょう(少々)

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②スパゲティは鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩を入れ表示時間茹でる
- ③鍋に白だしと水を合わせて煮立て、沸騰したら弱火にし味噌を溶く。仕上げに豆乳と練りごまを加え、沸騰しないようにつゆを温める。
- ④③にかぶ・南瓜・バターを入れ火が通るまで煮込む
- ⑤器にパスタを盛り、④をかける。仕上げにブロッコリーを添え、黒コショウをかけたら完成。