

☆今をがんばれ、東っ子!⑨ たんぽぽ学級担任 成毛より



長い長い自宅での学習の中ですが、少し体の免疫力を高めるためのお話をします。「新型コロナウイルス」に感染しないように普段からできる「ウイルスと闘える体を作る食事術」について実践してみましょう。病気の原因になる病原体を排除する仕組みが免疫です。その免疫力を高める一つの方法である毎日の食事として簡単な献立を紹介致します。いろいろなアレンジをして毎日の食事の時間を楽しみましょう。

「野菜を食べるコンソメスープ」の材料と作り方

いたってかんたん！どんな大きさでもどんな形でもいから、食べやすい大きさに切ってなべに入れてみましょう。

材料の料は、人数に合わせて、味付けは、コンソメで調整して下さい。(味っかはうま味)

その他は、シイタケ、きのこ類、ごぼうも入れてみましょう。

「野菜を食べるあつあつ肉団子なべ」の材料と作り方

野菜をたくさん入れて、ひき肉で作った肉団子をいっぱい入れて体温を上げるレシピです。自分で好きな野菜を入れて作る。体温を上げることで、免疫力も高まります。暑いからといって体を冷やす食事もいいですが、たまには汗をかく献立も作ってみてはどうでしょう。

※ シンプルに肉団子スープなべだと、たくさん食べることができます。

どんな料理でもゆっくりと時間をかけて味わいたいものですね。いろいろなメニューを考えて作ると楽しいひと時になると思います。私もいつもより有効な時間として毎日の食事の支度をしています。学校が再開されたら、どんな料理を作って食べたか先生に教えてください。楽しみにしています。最後に、「免疫力を上げる定番食材の効果的な食べ方」の紹介をします。(参考資料：新型コロナウイルス対策！免疫力を上げる50の方法 宝島社)

免疫力を上げる定番食材の効果的な食べ方 (食べ方によって健康効果がある！)

- ① 納豆は、夕食にも食べると効果倍増 (ナットウキナーゼは血液の凝固を防ぎ、血栓を溶かす作用有り)
- ② ヨーグルトは、空腹時を避け、食後に食べる (胃酸によって乳酸菌が死滅するのを防ぎ、できるだけ生きたまま腸まで届けるため、食後30分以内にデザートとして食べるとよい)
- ③ きのこと類は、少量ずつでも毎日食べる (きのこ類特有の成分βグルカンがコレステロール値や血糖値を下げるとともに、免疫機能を活性化する効果あり)

※ 他に、辛みや香りの成分で血行促進をする。(ニンニク、ニラ、ラッキョウ、ショウガなど)

野菜は、ふたをして皮ごと煮込む。(野菜の栄養素を逃がさないようにするため)