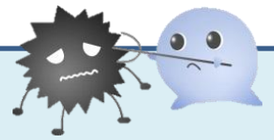
11月 おいしいえいよう

だんだんと気温が下がって肌寒くなってまいりました。これからの季節、風邪やインフルエンザなどかかりやすくなってきます。　今から免疫力を上げて病気に打ち勝つ力を身に付けていきましょう。

免疫とは？



細菌やウイルスから身体を守ってくれる防御システムのことです。
健康に過ごせているのは免疫機能がきちんと働いているからです。
免疫力が下がるのは大きく分けるとこの 2 つになります。
・皮膚や粘膜の代謝の低下
・体温の低下（1℃下がると免疫機能が 30%下がると言われている）

免疫力を上げるには・・・

・ストレスをためない



プレッシャー、人間関係、病気や環境の変化など
副交感神経が優位のリラックスした状態にしましょう。

・体温を上げる

適度な運動で筋肉を動かすと血流も良くなり、筋肉を発達させると基礎代謝も上がります。

・質の高い睡眠をとる



22 時から 2 時の間は成長ホルモンが最も分泌される時間帯です。
成長ホルモンは、子供にだけ必要なものではなく、体の不具合の修復も行います。

・バランスの良い食事をする

腸内に免疫細胞の 6～7 割があるので、腸内環境を整えることが重要です。

・よく笑う



生きがいをもつ。　ストレスに由来するホルモンを減少させます。

免疫力を上げるのに役立つ栄養素

ビタミンＡ	皮膚や粘膜の代謝を保つ
ビタミンＣ	粘膜を健康に保つコラーゲンの生成を助ける。
ビタミンＥ	血行を良くし皮膚の代謝を高める。 高い抗酸化力を持つ。
ビタミンＢ2	粘膜を正常に働かせる。
鉄分	免疫細胞の殺菌力を活性化する。
食物繊維	腸内環境を整える。
乳酸菌	善玉菌を増やし、腸の働きを整え免疫力を高める。

【旬な野菜】レンコン



蓮の地下茎の部分
主な栄養分は糖質でエネルギーになります。
ビタミンＣや腸の働きを整える食物繊維も豊富です。
他に降圧作用のあるカリウムも豊富です。
ビタミンＣは熱に弱い性質がありますが、レンコンはでんぷんが多いため加熱してもビタミンＣが失われにくくなっています。
レンコンを切った断面が茶色く変色するのはタンニンというポリフェノールが含まれているためで、抗酸化作用が期待できます。

（ネバネバ成分はムチンであると記載をいたしましたが、レンコンの粘り成分は、近年の研究で、この認識は間違いでありことがわかりましたので訂正いたします。）

レンコンサラダ（2～3 人分）

〈材料〉レンコン 50ｇ、人参 50ｇ、枝豆（冷凍）30ｇ、ひじき(乾燥)4ｇ
ツナ 20ｇ　マヨネーズ大さじ 1、すり胡麻 4ｇ、醤油小さじ 1、塩少々、酢小さじ 1
〈作り方〉
①ひじきを水で戻す。枝豆は解凍し、さやから取り出す。
②レンコンはいちょう切り、人参は千切りにして茹でる。
③ボウルで全て混ぜ合わせる。

発行元：ニューフジフーズサービス