

つよいからだに！

免疫力アップのための食事

栄養だより
No.4

発行
草加市保健センター
☎048-922-0200

令和7年1月発行

1 免疫力は「病気を免れる力」！

ウイルスや病原体などは身体にとって「異物」です。異物が体内に侵入すると免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。

2 腸には免疫細胞の6～7割が存在する

腸は食べ物を消化・吸収する場所ですが、体内に入ってきた食品と共に、異物が侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため腸の壁には「免疫細胞」が集中しています。

免疫を整えるためには腸内環境を整える

＝ “腸内細菌のバランスを整える” ことがポイント！

日和見菌

善玉菌、悪玉菌のうち優勢な菌と同じ働きをします。

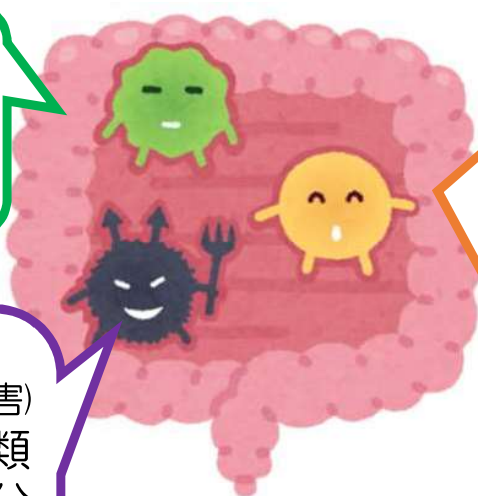
悪玉菌

腐敗(人間にとって有害)活動を行います。肉類などのたんぱく質を分解して、便として排泄できるようにします。

善玉菌

発酵(人間にとって有益)活動を行います。乳酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保つことで、悪玉菌が増殖できない環境をつくります。

また、腸の働きを整えて、下痢や便秘を予防します。



3 食べ物で腸内環境を整えよう！

腸内の善玉菌の数を増やすことで、腸内環境が整います！日頃の食事に取り入れていきましょう。

プロバイオティクス

ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの



これらの菌は腸内に住み着くことはないとされています。



毎日続けて摂取し、腸に補充することが必要です。

プレバイオティクス

オリゴ糖や食物繊維



善玉菌の栄養となり、増殖を助ける役割があります。

※厚生労働省 e-ヘルスネット 「乳酸菌」より

「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を一緒に摂ることで、より効果的に腸内環境を整えることができます。

食べ方のヒント

朝食に…

納豆

+

オクラ



おやつに…

ヨーグルト

+

フルーツ



あと一品ほしい時に…

みそ

+

野菜



和風ビーフストロガノフ (2人分)

栄養価(1人分) : エネルギー449kcal 食塩相当量1.7g

食物繊維を多く含む野菜やきのこ、発酵食品であるヨーグルトやみそを使った腸内環境を整えるのにぴったりのメニューです。



調理ポイント

小麦粉を振り入れて炒めることで、市販のルーを使わなくても簡単においしく出来ます。

A { 牛乳……………1/2カップ
ヨーグルト(プレーン)…大さじ2
みそ……………小さじ1

材料

ごはん……………300g
牛肉(薄切り)……………100g
しょうゆ……………小さじ1
玉ねぎ……………1/2個
かぶ……………中1個(100g)
舞茸……………100g
にんにく(みじん切り)…1/2片
パセリ(みじん切り)……………2g
バター……………10g
小麦粉……………小さじ2
水……………3/4カップ
コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2

作り方

- ① 牛肉はしょう油を揉みこむ。玉ねぎは薄切りにする。かぶは葉と根に分け、葉は4cm長さ、根は皮をむいて8等分のくし形に切る。舞茸は小房に分ける。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて火にかける(弱火)。香りが出たら玉ねぎ、牛肉、かぶの根、舞茸の順に炒める(中火)。全体がしんなりしたら小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- ③ ②に水、コンソメ、かぶの葉を加え、蓋をして4~5分煮る(弱火)。合わせたAを加え、混ぜながら煮る。とろみがついたら火からおろす。
- ④ ごはんにパセリを混ぜて皿に盛り、③をかける。

保健センターの管理栄養士が、食の面からみなさんの健康をサポートします！

栄養相談

小さなお子さんからご高齢の方まで、
電話・来所での相談を行っています。

日時：月～金曜日（閉館日を除く）
午前9時から午後5時まで

- 来所での相談は電話での予約が必要です。
- 治療中の方はかかりつけ医の指示を受けてください。

料理教室

年に数回、料理教室を行っています。

開催日時は
ホームページをチェック
（広報そうかに掲載の場合もあり）



市ホームページ内
「料理教室に参加しませんか」

クックパッド

毎月19日の『食育の日』に合わせて
レシピの配信を行っています。



草加市保健センター公式キッチンに
料理教室で実施したレシピを
載せています。
他にもおいしいレシピがたくさん♪



料理掲載サイト



草加市の 食育ホームページ

健康に役立つ情報を載せています。

- ・ 減塩について
 - ・ 食事の目安量
 - ・ レシピ集
- など

ぜひご活用ください！



市ホームページ内
「草加市の食育」