

実践しよう！免疫力を高める食事

令和2年 4月21日
三股中学校保健体育部
文責：石井 由夏

新型コロナが猛威を振るっている今だからこそ「免疫力」について考えてみましょう。免疫力とは、ウイルスや細菌などから自分の体を守る力のことです。私たちが健康な日々を過ごせるというのは、この免疫力のおかげです。免疫力をアップするキーワードは、

バランスのとれた食事 **免疫力を高める食べ物** **規則正しい生活習慣**です。

（１）バランスのとれた食事 ～５大栄養素がそろった食事～

免疫力を高め、健康を守るのに不可欠な栄養素が、５大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）です。この５つを食事にとり入れるポイントは、主食・主菜・副菜をそろえることです。

【主食】…ごはん、パン、めん など

【主菜】…肉、魚、卵、大豆製品 などのおかず

【副菜】…野菜・海藻・きのこ などのおかず

さらに、１日１～２回、牛乳・乳製品や果物をとることが大切。

＊ 一品で主食・主菜・副菜がそろうカレーやシチュー、鍋などもオススメです。

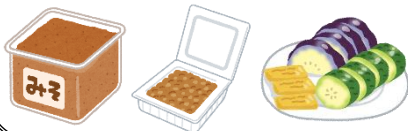


（２）免疫力を高める食べ物 ～腸内環境を整え、免疫力をアップしよう～

体の免疫細胞の約 7 割は腸にあるため、腸内環境の良し悪しは免疫力に大きく影響します。これらの食品を取り入れて腸を元気にし、免疫力を高めましょう！

発酵食品

ちょう ぜんだまきん
腸の善玉菌をふやす
みそ・納豆・ぬかづけ



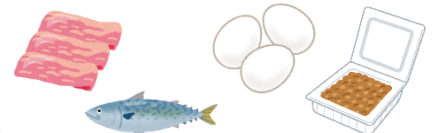
オリゴ糖

ちょう ぜんだまきん
腸の善玉菌をふやす
きなこ（大豆製品）、バナナ、
たまねぎ、ごぼう



たんぱく質

免疫細胞の材料
肉・魚・卵・大豆製品



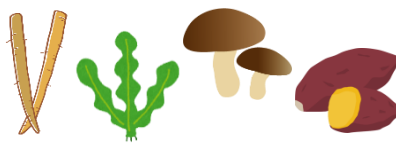
乳酸菌

ちょう ぜんだまきん
腸の善玉菌をふやす
ヨーグルト・チーズ



食物繊維

便通をよくする
野菜、海藻、きのこ、芋、大豆



ビタミン

ねんまく
腸の粘膜を強化
ビタミンA：レバー、卵、うなぎ、
緑黄色野菜 など

ビタミンC：野菜、果物など

（３）これはNG！免疫力を下げてしまう生活習慣

◆朝食抜きの１日２食

朝食を食べると体温が上昇します。体温が1℃高いと免疫力は5倍高まるとも言われています。また、夜ご飯から10数時間以上空いてしまうと、エネルギー源となる糖質が不足し、代わりに体のたんぱく質が分解され、エネルギーとして使われはじめてしまい、免疫力低下を引き起こします。

◆睡眠不足

睡眠不足や眠りが浅くなると、免疫細胞が生まれ変わりにくくなり、その力が弱まります。夜遅くまでゲームをして、寝不足になったり、昼夜が逆転した生活になったりしないようにしましょう。

◆運動不足

身体の熱（体温）を作り出す筋力が低下すると、免疫力も下がってしまいます。免疫力を高めるには筋力をアップし体温を上げることが大切。家の中でできる運動やジョギングを取り入れましょう。

家で過ごす時間が多い今だからこそ、お家ごはんを楽しもう！

主食 ~ごはんメニュー編~

マグカップでオムライス 火は使わずレンジで簡単

材料 (1人分)

- ・ごはん 1 ぱい
- ・ツナ缶 1/2 缶
- ★ケチャップ 大さじ1~2
- ★塩こしょう 少々
- ・チーズ 1 枚
- ・たまご 1 個
- ・ケチャップ (仕上げ用)



作り方

1. ツナは汁気を切っておく。
2. 大きめの耐熱マグカップにごはん、ツナ、★を入れてまぜあわせ、上にチーズをのせる。
3. 溶いた卵を流し入れ、レンジで2分程度加熱し、たまごが半熟状態になったらケチャップをかけて完成。

肉そぼろどん 火は使わずレンジで簡単

材料 (1人分)

- ごはん お茶碗 1 はい分
- ひき肉 100g
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★酒 小さじ1
- ねぎ (あれば) すこし



作り方

1. 耐熱容器にひき肉と★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
2. ラップをしないでレンジで2分加熱する。混ぜ合わせたらさらに2分加熱して混ぜる。
3. どんぶりにごはんとそぼろ、ねぎをのせたらできあがり。

* 残り卵と一緒にごはんのせるとさらにおいしさUP!

お魚ふりかけ おにぎりの具、どんぶりにしてもOK☆

材料 (1人分)

- ・サバ水煮缶詰 1 缶 (190g)
- ・しょうが 小ひとかけ(チューブなら4cm)
- ★さとう 小さじ2
- ★酒 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1



作り方

1. サバ缶は汁を捨てフライパンに移す。菜箸などである程度細かくほぐしてから、すりおろしたしょうがと★を入れ、一緒に炒め始める。
2. 箸でかき混ぜながら、水分をとばし、フレーク状態になるまで炒める。
3. 汁気がなくなったら、火を止め、最後にごまを入れて混ぜればできあがり。

肉巻きおにぎり お弁当のおかずにもピッタリ

材料 (6こ分)

- ・豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・ごはん 300g
- ・ごま油 大さじ1
- ★酒 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★さとう 大さじ1
- ★チューブにんにく 小さじ1



作り方

1. ごはんを6等分にし、ラップでつつみ丸くし、かりとにぎる。
2. ラップをはずした1を豚バラ肉ですきまなくつつむ。
3. フライパンにごま油を入れ中火で熱し、2の閉じめを下にして焼く。
4. 豚バラ肉の全面に焼き色がついたら、★を入れ、タレが煮詰まり、全体にしっかりとからんだら、できあがり。

しゅしょく

主食

～パンメニュー編～

目玉焼きトースト

いそがしい朝にピッタリ☆

材料 (1人分)

- ・食パン 1まい
- ★たまご 1こ
- ★マヨネーズ 適量



作り方

1. 食パンの縁にそって、マヨネーズをしぼる。
 2. 食パンの中央に、たまごを割って入れる。
 3. トースターで焼き目がつくまで焼く。
- * 仕上げに塩こしょうをするとさらにおいしくなります。

ちりめんとのりのチーズトースト

不足しがちな
カルシウムを
おきな
補おう！

材料 (1人分)

- ・食パン 1まい
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・焼きのり 2まい
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・とろけるチーズ 1まい



作り方

1. 食パンにマヨネーズをぬる。
2. 1の上にちりめんじゃこ、のり、チーズの順にのせる。
3. トースターで焼き色がつくまで焼いてできあがり。

納豆トースト

最強食材大豆で免疫力を
アップしよう！

材料 (1人分)

- ・食パン 1まい
- ・納豆 1パック
- ・付属のタレ 1つ
- ・ピザ用チーズ 1まい
- ・のり 適量



作り方

1. 納豆に付属のタレを加えて、よくまぜる。
2. 食パンに、1をのせて上にチーズをのせる。
3. トースターでチーズがこんがり焼けるまで焼き、細かくちぎったのりをかけてできあがり。

フレンチトースト

はちみつやクリーム、フルーツを
トッピングして楽しく食べよう♪

材料 (1人分)

- ・食パン 1まい
- ★たまご 1こ
- ★牛乳 80cc
- ★さとう 大さじ1と1/2
- ・バターまたはマーガリン 小さじ1



作り方

1. ★の材料をすべてよく混ぜ合わせる。
2. 食パンを1によくひたす。上下を返し、卵液をよくしみこませる。
3. フライパンにバターを入れ、極弱火で熱する。
4. パンを入れて焼く。茶色く焼き色がついたら、裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼いてできあがり。

カレー風味のサバ缶トースト

魚もカレー風味で
おいしく食べよう☆

材料 (1人分)

- ・食パン 1まい
- ・さば水煮缶 1/4缶
- ★マヨネーズ 大さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ1/4 (ほんの少し)
- ★カレー粉 小さじ1/4
- ・ケチャップ 適量



作り方

1. ボウルに汁気を切ったさば、★を入れ、さばをほぐしながら全体が混ざるよう和える
2. 食パンにケチャップをうすくぬり、①をのせる。
3. トースターでパンに焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

* チーズをのせてもおいしいです。

主菜

にく さかな たまご だいず
～肉・魚・卵・大豆のおかず～

ビニール袋でハンバーグ

手が汚れず洗い物も
楽チン☆

材料 (4こ分)

- ・あいびき肉 250g
- ★たまご 1こ
- ★パン粉 25g
- ★牛乳 大さじ1
- ★塩こしょう 適量
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ4



作り方

1. ビニール袋に①を入れてよくもみこむ。
混ぜたらしっかり口を閉じ、袋のままたたいて空気を抜く。空気が抜けたら袋の端をハサミで切る。
 2. フライパンにサラダ油をひいて、熱し、1の生地を楕円形にしぼり、中火で焼く。
 3. 焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火～中火で焼く
 4. 火が通ったらフライパンから取り出し、ケチャップをかけてできあがり。
- * ソースにウスターソースやバターを加えるとおいしさアップ

さけのホイル焼き

包丁や火を使わずにかんたん☆

材料 (1人分)

- ・サケ 1切れ (他の白身魚でもOK)
- ・塩、こしょう 少々
- ・しめじ 1/4かぶ
- ・えのきたけ 1/4かぶ
- ・バター 10g (ひとかけ)



作り方

1. きのこは下の石づきをとり、ほぐしておく。
2. アルミホイルを30cmくらいに切り、真ん中にさけをのせ、塩こしょうをし、その上にきのこをのせる。
3. 1番上にバターをのせて、アルミホイルで包む。
4. トースターで15分くらい焼いてできあがり。

豚肉のめんつゆマヨ焼き

めんつゆだから味付けが
かんたん。すぐできる☆

材料 (1人分)

- ・豚肉スライス 100g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・にんにくチューブ 1cm
- ・こしょう 少々



作り方

1. フライパンにマヨネーズを入れて火をつけ、ふつつつしてきたらにんにくと豚肉を入れて焼き、火が通ったらめんつゆを入れて混ぜる。
 2. 仕上げにこしょうをふってできあがり。
- * もやしやキャベツを入れてもOK。

かんたん味玉子

作り置きに便利

材料 (5こ分)

- ・たまご 5こ
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ4



作り方

1. 鍋に水を入れ、ふっとうさせる。
2. たまごを入れて、中火で7分半ゆでる。ゆであがったら、冷水につけてよく冷やす。
3. からをむいたら、ビニール袋に入れ、そこにめんつゆを入れる。
4. 袋の空気を抜いて、ビニール袋をしぼり、冷蔵庫で半日～ひと晩冷やす。

たまごとし

旬を食べよう☆

材料 (1人分)

- ・きぬさや 50g (20本くらい)
- ・油あげ 1/2枚
- ・たまご 1こ
- ★水 50cc
- ★白だし 小さじ2



作り方

1. きぬさやのすじをとる。油あげは半分に切り5mm幅に切る。
2. 鍋に★を入れ沸騰させ、1を加える。
3. きぬさやが濃い緑色に変わったら、といたたまごを入れ、半熟になったらできあがり。

ふくさい

副菜

～野菜・海そう・きのこのおかず～

キャベツとちくわのカレーいため

弁当のおかず
にもおすすめ

材料 (1人分)

- ・ちくわ 1本
- ・キャベツ 3まい (150g くらい)
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々



作り方

1. ちくわは輪切りにする。キャベツは小さくちぎる。
2. フライパンに油を熱し、ちくわを炒める。
3. ちくわに油がまわったら、カレー粉をいれる。
4. キャベツと酒を加えて、キャベツがしんなりしたら、塩こしょうをしてできあがり。

和風パスタサラダ

めんをふやしたら主食に変身☆

材料 (3人分)

- ・水菜 1/2 たば
- ・スパゲッティー (マカロニでも OK) 50 グラム
- ・ハム 2まい
- ・ミニトマト 15こ
- ★めんつゆ (2倍濃縮タイプ) 小さじ2
- ★マヨネーズ 大さじ1.5 (1 と 1/2)
- ★すりごま 大さじ1
- ★酢 小さじ1
- ★こしょう 少々



作り方

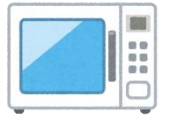
1. 水菜とハムは3cmの長さ、トマトは半分に切る。
2. スパゲッティーは半分に折ってゆで、冷たい水で冷ます。
3. ★をボウルで合わせ、1と2を加えて全体からむようまぜて、具材と一緒にもりつけてできあがり。

丸ごと新たまねぎのレンジ蒸し

旬を食べよう☆

材料 (1こ分)

- ・新たまねぎ 1こ
- ・ぽん酢 適量
- ・かつおぶし 適量



作り方

1. 玉ねぎは上下を切り落として皮をむき、根元に十字の切り込みを入れる。
2. 耐熱皿にたまねぎを入れてラップをかけ、レンジで約5分加熱する。
3. かつお節をのせ、すきな量のぽん酢をかける。

* めんつゆにかえてもおいしいです。

やみつきキャベツ

きゅうりにかえても OK☆

材料 (2～3人分)

- ・キャベツ 1/4
- ・ごま油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・すりごま 大さじ1

作り方

1. 4分の1のキャベツをすきな大きさにちぎり、ビニール袋に入れる。
2. ビニール袋に、塩、ごま油、ごまを加えシャカシャカビニール袋をふる。
3. 袋から取り出しできあがり。

海そうサラダ

海そうをさっぱりサラダで☆

材料 (2人分)

- ・海そうミックス 10g
- ・ツナ缶 1缶
- ・きゅうり 1/2本
- ・ポン酢 大さじ2



作り方

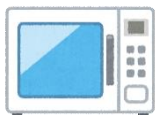
1. きゅうりは輪切りにし、海そうは水に5分つけて戻し、ザルにあげ、2～3回洗って、水気をよく切っておく。
2. ツナ(オイルごと)とポン酢を入れて混ぜてできあがり。

ふくさい 副菜 しるもの へん
～汁物・スープ編～

レンジでキャベツのごまみそスープ 安全☆

材料 (1人分)

- ・キャベツ 1/3まい
- ・とうふ 1/10ちょう
- ・すりごま 小さじ1
- ・水 3/4カップ
- ・みそ 小さじ2
- ・顆粒だし 小さじ1/3



作り方

1. キャベツは小さくちぎる。
2. 耐熱カップにキャベツを入れ、とうふをスプーンですくって入れる。
3. 水、みそ、だしを加える。
4. ラップをせず、レンジで2分30秒加熱する。
5. とりだして、かるくまぜて、ごまをかける。

レンジでキムチスープ ひ火を使わず安全☆

材料 (1人分)

- ★キムチ 20g
- ★とりがらスープのもと 小さじ1
- ★乾燥わかめ 小さじ1
- ★水 150cc
- ・たまご 1こ
- ・ごま油 小さじ1/2



作り方

1. 耐熱のスープカップマグカップに★を入れ、ラップはかけずにレンジで2分加熱する。
2. 別の容器でよくまぜた卵を1に回し入れる。そのまま混ぜずに再度、ラップをかけずにレンジで30～40秒加熱する。ごま油をまわし入れてできあがり。

コーンスープ コーンの甘さがおいしいスープ

材料 (2人分)

- ・コーンクリーム缶 1缶
- ・たまねぎ 1/4こ
- ・牛乳 1と1/2カップ
- ・コンソメ 1つ
- ・バター 10g (ひとかけら)



作り方

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、中火で熱し、バターが溶けたら、たまねぎを入れ、すき通るまでいためる。
3. コーンクリーム缶と牛乳を加え、鍋の縁がふつふつとなるまで煮る。
4. コンソメを加えて、溶けたらできあがり。

* 仕上げに塩こしょう・パセリをちらすとさらにおいしさUP☆

豆乳スープ やさいたっぷりやさしい味☆

材料 (3人分)

- ・ベーコン 2まい
- ・玉ねぎ 1/2
- ・にんじん 1/3
- ・じゃがいも 1こ
- ・コーン 1/2缶
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・調整豆乳 1/2カップ
- ・水 2カップ



作り方

1. ベーコンと玉ねぎは1cm幅に切り、じゃがいもとにんじんは1cmの角切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に入れてしっかり炒める。
3. 2に水を加えて弱火でじゃがいもとにんじんがやわらかくなるまで煮る。
4. コーンと豆乳を加えて温まったらしょうゆで味をつけてすぐに火を止める。