

# ～目次～

1. はじめに
2. 免疫力を整える食ベ物&飲み物
3. 免疫力を整えるレシピ
4. 風邪をひいたときの(主菜・副菜・汁もの)
5. 季節別おすすめ食ベ物
6. 出典

免疫力とは、私たちの体に備わる防御能力のこと。  
 空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれます。

免疫力を高めると、侵入してきた異物(ウイルスなど)から体を守ってくれます。

この本では、免疫力を整える食ベ物やレシピを紹介します。

## 1, はじめに

### 主に、この4分類!

- きのこ
- 緑黄色野菜
- 野菜, 果物
- 肉, 魚, 卵, 大豆製品, 乳製品
- 緑茶, ココア, 赤ワイン, そば

#### 食ベ物

## 2, 免疫力を整える食ベ物&飲み物

- ユークレナ飲料
- 緑茶
- 生姜ジュース
- はちみつ
- ヨーグルト飲料
- にんじんジュース
- プロテイン飲料

#### 飲み物

### 主に、この7つ!

## 3, 免疫力を整えるレシピ

### カラフルマリネ

[材料] (二人分)

かぼちゃ	8分の1個
パプリカ	(色違いで) 各1個

(a)

玉ねぎみじん切り	4分の1個分
ニンニクみじん切り	1片分
レモン汁	大さじ2
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩・こしょう	適量

オリーブ油	適量
パセリ	適量

### カラフルマリネ作り方

- 1.かぼちゃはいちょう切りにしてパプリカは乱切りにする。
- 2.フライパンに多めのオリーブ油を熱し野菜を揚げ焼きにする。
3. (a) をよく混ぜてマリネ液を作る。
- 4.2を熱いうちにマリネ液に漬ける。刻んだパセリを散らす。



完成!

### きのこピリ辛味噌

[材料] (二人分)

きのこ (しいたけ、しめじ、えのきエリンギなど)	400g
-----------------------------	------

(a)

味噌、醤油、みりん、酒	各大さじ1
おろししょうが	1片分
唐辛子	1本
ごま油	大さじ1



## 免疫力を整える簡単レシピ

cookpadで「免疫力」と調べても、たくさん出てきます！  
他にも、色々探してみてください！



風邪をひいたときや、体調を崩したときにいい食べ物をご紹介します。  
体が温まる汁物・おかゆ・具だくさんの味噌汁・・・など  
風邪をひいたときに良い食べ物を作るのをおすすめします。  
ぜひ参考にしてみてください！

#### 4, 風邪をひいた時のおすすめ食べ物

#### 6, 出典

・発酵美食



・ユウグレナヘルスケア・ラボ



・明治安田生命グループ MY介護の広場



これで完成！！

#### [作り方]

- キノコを食べやすい大きさに切る。
- フライパンに、ごま油と種をとった唐辛子、おろししょうがを熱し、
  - のキノコを入れる
- きのこがしんなりしたら
  - を加えて、汁気がなくなるまで炒める

5, 季節別おすすめ食べ物

旬の食材は栄養価が高いし新鮮でおいしさが増したりします。そこで、季節別おすすめな食べ物をご紹介します。

**春**  
イチゴ・菜の花・タケノコ  
あさり・春キャベツ...など

**夏**  
きゅうり・トマト・アジ  
スイカ...など



皆さんもぜひ食べてみてください！



これらの食材を使って料理をしてみてください！

**秋**  
サツマイモ・かき・サンプラッセ...など

**冬**  
白菜・みかん・ぶり・大根...など

小さい子どもからお年寄りまで、みんな元気！

