

# あき乃だより



第 20 号

平成 26 年 2 月発行

みなさま、寒さもいちだんと厳しくなり春の到来が待ち遠しい

今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか？

風邪やインフルエンザを予防するには栄養状態を常に良好に保つことが大切です。

主食の他、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを取り入れていろんな食材を

バランスよく摂ることにより細菌、ウイルスに対して抵抗を持った体を

作ることが大切です。

そこで今月号は免疫力を高める食材についての豆知識を

掲載しております。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	七海 朱	七海	奥山 七海	奥山 岩川・畠山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	七海 朱	休診	奥山	休診	休診

当院では、ただいま『血管年齢』の検査を 1000 円で行うことができます。

又、骨密度の検査も行っております。

病気の予防、早期発見にも繋がりますので、ご興味ある方は受付まで

お気軽にお声をお掛け下さい。

国立駅前あき乃クリニック

TEL : 042-580-1255

診療科目： 内科・糖尿病内科ホームページ：<http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない  
豆知識

## ～基本の食事内容：バランスのよい食事とは？～

**主食**（炭水化物）+ **主菜**（たんぱく質）+ **副菜**（ビタミン、ミネラル）  
がまんべんなくそろえるようにしましょう。

### ◆たんぱく質……体の修復に必要で体の抵抗力を高めます。

おすすめ食材

魚類（いわし、さば、ぶり、さんま、アジ、鮭、マグロ脂身、うなぎ）  
肉、卵、牛乳



### ◆ビタミンC……ビタミンCには免疫を活性化させる作用があります。

おすすめ食材

キャベツ、パセリ、ブロッコリー、レンコン、ほうれん草、じゃが芋、  
さつまいも、赤パプリカ、いちご、みかん、キウイフルーツ



### ◆ビタミンA……ビタミンAは気管など粘膜の形成や働きに関係します。

おすすめ食材

レバー、うなぎ、アナゴ、牛乳、乳製品、卵、小松菜、ほうれん草  
にんじん、カボチャ、春菊



◆ビタミンE……ビタミンEには免疫を活性化させる作用があります。

おすすめ食材

植物油、大豆、玄米、アーモンド、うなぎ、さんま、かぼちゃ、  
ブロッコリー、アボカド



～免疫力を高めてくれる栄養素とすぐれものの食材とは？～

◆硫化アリルを多く含む食材

ねぎ（白い部分）、たまねぎ、にんにく、にら、らっきょう



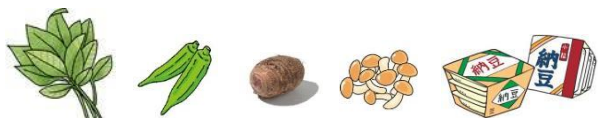
◆亜鉛を多く含む食材

レバー、かき、うなぎ、鶏ささみ、さんま、しじみ、あさり、のり  
大豆、ごま、凍り豆腐



◆ムチンを多く含む食材

モロヘイヤ、オクラ、さといも、長いも、大和いも、なめこ、納豆



◆フコイダン を多く含む食材

めかぶ、もずく、わかめ、昆布



◆R-1 乳酸菌を多く含む食品

R-1 乳酸菌入りヨーグルト



◆ビタミンDを多く含む食材

さんま、いわし、さば、うなぎ、鮭、かつお、カレイ、しらす



これらを上手に組み合わせて抵抗力のある体を作っていきましょう。

<寒い冬の朝のおすすめスープ>

まぜるだけでとっても簡単で体もぽかぽかになります。

作り方：レンジでチンしたブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、  
生のモロヘイヤなど栄養価の高い野菜をミキサーにいれて  
牛乳や豆乳と混ぜ合わせ温めると栄養満点のポタージュスープの  
出来上がり。牛乳と水を半々にしても美味しく召し上がれます。  
どうぞお試しください。

