



マキコム特別号 (第2弾)

# 身体が喜ぶ食べ物で免疫力UP

**発酵食品** 腸を元気にする  
 ヨーグルト  
 チーズ 味噌  
 しょうゆ 漬物  
 納豆

**食物繊維** 毒出し効果  
 海藻 きのこと類 穀類  
 食物繊維が多い果物や  
 野菜(バナナ、リンゴ  
 イチゴ、ゴボウ、菜の花  
 たけのこ、かぼちゃ  
 ブロッコリー、オクラ等)

**酸っぱい** 排泄反射効果  
**苦い・辛い食品**  
 酢 梅干し レモン  
 ピーマン しそ ゴーヤ  
 セロリ 春菊 オクラ等

**全体食品** 単品で多くの栄養  
 小エビ類  
 玄米 小魚類  
 豆類 ごま

**体を温める食品**  
 里芋 大根 人参 なら  
 にんにく 唐辛子 生姜  
 黒砂糖 羊肉 牛乳

**体を温める調理法**  
 鍋もの スープ  
 味噌汁 煮物

## 侮れない！水分補給のチカラ



今、免疫力に必要なのは細胞を作る為の良質のたんぱく質と免疫力UpするためのビタミンA,B,C,Eと鉄分です。

管理栄養士  
中村信子さん



良質のたんぱく質とは肉・魚・卵・大豆製品と牛乳などの乳製品です。ポトフとか豚汁とか石狩鍋等。たんぱく質と野菜と一緒に食べれる汁物は汁に溶け出した栄養素も丸ごと飲んでお勧めです。

裏面の「たくさんよりまんべんなく！」を活用して、バランスよく食べよう。

## たきざわ家の「1919でも作れるかんたんおやつ」



- 1、芋(さつまいも、じゃがいも、里芋など)を洗ってスライス
- 2、クッキングシートを敷き、耐熱皿に並べて表面にオリーブオイルなどを塗る
- 3、210度のオーブンで15分焼く(余熱なし)



食事のポイント

# 「たくさん」より「まんべんなく」

70歳を超えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果。さまざまな食品群を取り入れることが寝たきり予防につながることをわかっています。



1日のうち12品目をまんべんなく食べられているかチェックしてみよう。



0~3 努力しよう  
4~6 もう少し  
7~9 頑張れ  
10~11 あと一息  
12 素晴らしい

		穀類	肉類	魚介類	卵	牛乳乳製品	豆製品	海藻小魚	いも類	果物	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜	合計
月	朝													
	昼													
	夕													/12
月	朝													
	昼													
	夕													/12
月	朝													
	昼													
	夕													/12
月	朝													
	昼													
	夕													/12
月	朝													
	昼													
	夕													/12
月	朝													
	昼													
	夕													/12
合計	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7		

縦列の点数のつけ方: 穀類、緑黄色野菜、淡色野菜は1日3食すべて摂ったら1点。他は1日1回摂ったら1点と計算します。

0~1: 努力しよう 2~3: もう少し 4~5: 頑張れ 6: あと一息 7: 素晴らしい!!