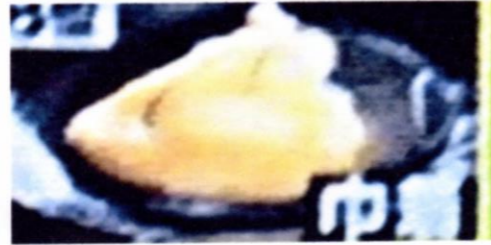


7位 ジャがいも



8位 餅巾着



9位 牛すじ



10位 厚揚げ



12位 さつま揚げ



13位 白滝



14位 豆腐



15位 ごぼう巻き



塩分が気になる場合は具材だけを食べる人、つゆを飲む日を分けるのがおすすめです。

是非上の具材も意識しながら、お好みのもの楽しんで下さい。



ひいらぎ 便り

第19号

平成30年12月号

サービス付き高齢者向け住宅
ひいらぎの里

11月20日TV朝日で「免疫力を高めるおでんの具材」が放送されました。今年の猛暑で弱った体を回復しインフルエンザ予防に役立ち免疫力を高めるのに医師がおすすめする、おでんの具材とその効果をご紹介します。

おでんの効果とは？

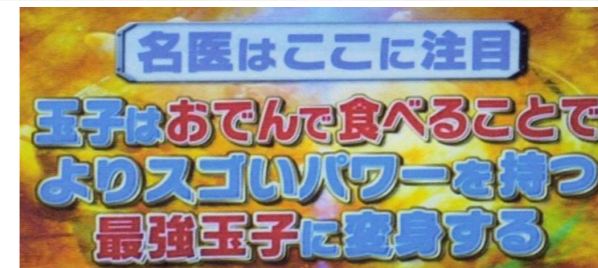
実は免疫細胞の70%は小腸に集中しています。おでんは様々な具材を含むため、それが小腸にとってもいい効果を与えていると考えられているそうです。色々な具材が含まれているため、様々な栄養素を摂取しやすいのもメリットです。また他の具材に別の具材の栄養素がしみこむというもおでんならではのですね。

免疫力アップに欠かせない栄養素は

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンB2
食物繊維	ビタミンC	亜鉛、鉄などのミネラル
カルシウム	ビタミンE	などです。



1位 玉子 タンパク質、ビタミン、鉄、亜鉛、葉酸などを豊富に含んでいます。



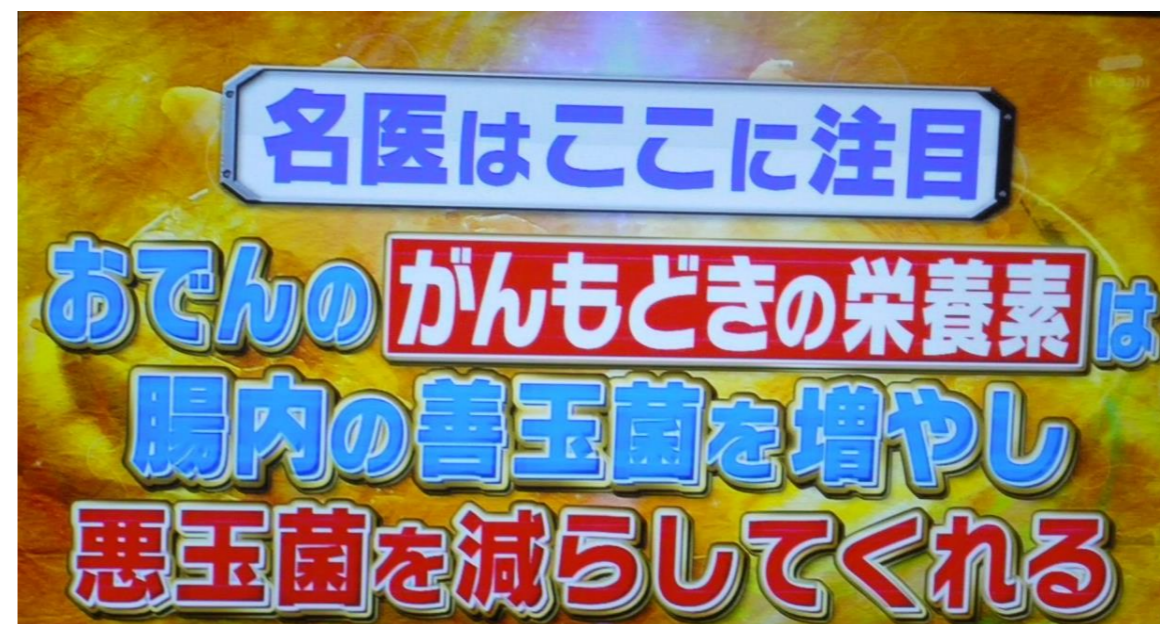
2位 昆布 ウイルスは空気中や食べ物では繁殖しないのですが、体内に入ると腸から蔓延してしまいます。昆布に含まれているフコイダンがバリアをはってくれるため、予防に効果的です。
さらにアルギン酸という成分もウイルスと戦ってくれる効果があります。



3位 ロールキャベツ 免疫細胞を強化するビタミンの宝庫です。
鶏肉と豚肉の合いびき肉、キャベツにはそれぞれビタミンが豊富に含まれています。



4位 がんもどき オリゴ糖が含まれています。そのオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やす効果を持っています。小腸で吸収されにくいいため、血糖値を上げにくい特徴もあります。また、鉄分が含まれていますがビタミンCとあわせると吸収率がアップします。



5位 ちくわ 定番の具材の1つですが、原料にはスケトウダラが使われ効果が期待できます。
免疫グロブリンという体内に侵入してきたウイルスと戦う抗体があるのですが、これを作るのがタンパク質です。
つまりタンパク質が不足すると、インフルエンザなどにかかりやすくなってしまいうんですね。
中でも魚肉タンパクであるちくわは脂肪が少なく、密度が濃いものを食べられ、腸の中での吸収率もよいのが特徴です。さらに煮ると分解され吸収されやすくなります。

