

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
埼玉地区

2021年 新春号

埼玉石心会病院

みんなの健康塾ちゃんねる



本年もよろしくお願ひ致します。

絶賛
配信中



循環器内科医師監修

気をつけたい動脈硬化

～心臓血管病のキケン因子とは？～



1/19
公開予定

理学療法士が教える
介護予防3つの運動

～解説編～



リハビリテーション科診療科長 白石 哲也先生監修

1/27
配信予定



循環器内科医師監修

足の動脈硬化

～ASO"下肢閉塞性動脈硬化症"～

～の話



1/22
公開予定



理学療法士が教える

介護予防運動

～実践編～

リハビリテーション科診療科長 白石 哲也先生監修



LINE 公式アカウント



※QRコードをスマホのカメラで読み取る



@570vubtq



友だち登録
してね！
(フクスケ)



ポケット版は毎月上旬にお届けします！

ポケット版のお申込 ☎04-2953-0909(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

E-mail : kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

社会医療法人財団石心会





免疫力をあげる食材とおすすめレシピ!

STEP 1 腸内環境を整えよう!

私たちの体内にある腸は、栄養素を消化吸収する以外に有害なものが体内に侵入することを防ぐ機能（腸管粘膜バリア）を備えています。腸内環境を良好にすることで、免疫力の低下を防ぐことが出来ます。

【腸内環境を整える食材】



- ①発酵食品 ヨーグルト、乳酸発酵漬物（ぬか漬・キムチ漬）、味噌、納豆
- ②食物繊維を含む食品 大豆、ごぼう、ひじき、切干大根、きのこ類、海藻類
- ③オリゴ糖を含む食品 アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワー、アボカド、バナナ
トウモロコシ、タマネギ、にんにく

【おすすめレシピ】

塩麹ヨーグルト浅漬



【材料 2人分】

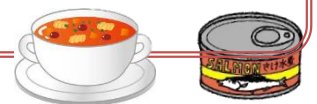
- プレーヨーグルト 100g
- 塩 麹 20g
- きゅうり 1本(100g)
- 人 参 1/4本(50g)

- ①ヨーグルトに塩麹を加えてよく混ぜる。
- ②きゅうり、人参は、表面に切り目を入れる。
- ③チャック付袋などに①②を入れて空気を抜き、一晩漬ける。
- ④ヨーグルト床を拭き取り、食べやすい大きさに切る。

STEP 2 抗酸化食品をとろう!

抗酸化物質である「ポリフェノール」を含む食品や青魚に含まれている「EPA」などのn-3系不飽和脂肪酸も、炎症を抑えることで腸における免疫力に大きくかかわってきます。ポリフェノールは、活性酸素を体外に出し、白血球の働き（免疫力）を高めます。

- ★鮭に含まれる「アスタキサンチン」…ビタミンCの6,000倍の抗酸化作用があります。
 - ★手軽に摂れる鮭缶を使った「鮭缶ミネストローネ」。寒い冬の朝食にいかがでしょうか?
- ➔ **健康ちゃんねる「ヘルシーキッチン」1月動画配信にてご紹介**



STEP 3 βカロテンをとろう!

緑黄色野菜（人参・南瓜・ほうれん草等）に含まれる「β（ベータ）カロテン」には、細菌やウイルスを殺すマクロファージを増やしたり、菌の攻撃から身体を守るリンパ球の機能を高めます。

★お手軽「南瓜」おすすめレシピ … 海苔塩かぼちゃ

南瓜をレンジで加熱して、青のりと塩を振るだけ!
主菜の付け合わせや副菜にも使えます!

