



免疫力アップ Q&A

食事で免疫力を高めることができますか？

免疫力とは、体の病気に対する抵抗力や戦う力を意味します。免疫力を確実に上げる食品や料理は分かっていますが、**栄養の過不足をなくしバランス良く食べることで体全体がそれぞれの役割を充分発揮できるようになります。**

【バランスの良い食事】チェックシート 規則正しい食生活

- 1日3食食べている。
- 毎食、**主食**(ご飯 or パン or 麺類)・**主菜**(魚、肉、卵、大豆製品などのメインのおかず)・**副菜**(野菜、海藻、きのこなどの料理)を揃えている。
- 食事や間食に乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)や果物を取り入れている。

チェックが付かなかった項目を見直すと、栄養バランスを整えることができます。

最近話題の栄養素はありますか？

《免疫力を高める手助けとして注目される栄養素》

- 【腸内環境を整える】
 - ・乳酸菌、食物繊維
- 【n-3系多価不飽和脂肪酸】
 - ・主に青魚に含まれます

抗がん剤治療等で白血球数が減少した時に、食事で注意することは？

梅雨の時期になりました。食中毒が発生しやすい季節です。よく手を洗い、食材は十分に加熱しましょう。生ものは鮮度に注意して、控えめにしましょう。

オリーブキッチン

(食の相談室) 第十三号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター
令和元年6月10日

今号の特集は「免疫力アップ」です。患者さんからの質問でもよく聞かれる話題です。食事に関して免疫力を高める方法について一緒に考えてみましょう。

特集 「免疫力アップ」の食事

家にある野菜で！

台所にある残り野菜を両手いっぱい分を目安にお鍋に入れてください。冷やしても美味しく、冷蔵保存も可能です。パンにのせたり、肉や魚にかけても美味しく頂けます。

【簡単トマト煮】

- (材料) 2人分
- ・トマト (中) 1/2個
 - ・玉葱 (中) 1/4個
 - ・茄子 1/2本
 - ・パプリカ 1/4個
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・昆布茶 小さじ1



- (作り方)
- ①野菜を1cm角のさいの目切りにする。
 - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉葱、茄子、パプリカを入れて炒める。
 - ③②にトマトを入れて煮崩れたら、昆布茶を入れ煮立たせてできあがり。(必要であれば最後に塩・胡椒で味を調整してください。)

ポイント

野菜に含まれるビタミンは皮膚や粘膜、白血球の働きを強化し免疫力アップが期待できます。ビタミンC(水溶性ビタミン)の補給には煮汁ごと食べられる料理がお勧めです。ビタミンA(脂溶性ビタミン)はオリーブオイルと一緒に食べることで吸収がアップします。

サバ缶で簡単アレンジ

サバの味噌煮缶を使えば、しょうがとの相性もばっちりです。味噌煮缶を汁まで丸ごと使えば、他に調味料が要らず、和食にアレンジが出来ます。

【サバカレー炊き込みごはん】

- (材料) 2人分
- ・米 1カップ(180g)
 - ・さばの水煮缶 1缶
 - ・しめじ 1/2パック
 - ・カレー粉 大さじ1
 - ・トマトケチャップ 小さじ2
 - ・ねぎ 適量



- (作り方)
- ①米は洗って水を切り、しめじは石づきをとる。
 - ②釜に米、さばの水煮缶の汁をいれ、水を足して1合の水加減にする。
 - ③②にカレー粉、トマトケチャップを入れ軽く混ぜ、サバの身としめじも入れて普通に炊く。
 - ④炊きあがったらさっくり混ぜて茶碗(皿)に盛り、ねぎなどのお好みの青みを散らしてできあがり。

ポイント

サバにはたんぱく質とn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。好みのきのこと一緒に炊き込みご飯にすれば、主食となるご飯と副食となる青魚、食物繊維も一緒にとることができバランスのよい1品になります。

栄養相談

管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

ナース 本田のモグモグ日記

初夏の楽しみは豆です。えんどうまめのごはん、三度豆の天ぷら、焼き空豆、茹でたスナックエンドウにおみそとマヨネーズなど、シンプルに食べるのが大好きです。農家の方にいただいた朝採りの豆類は、びっくりするほど甘くてみずみずしくてほくほく。新鮮なものを調理して食べるってとても贅沢なことだと思います。

次回のテーマは『胃、食道の手術後の食事』です