



朝夕涼しくなり、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋といわれるように運動や勉強に取り組む格好の季節です。ただ、夏の疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて体調を整え、充実した学校生活を送りましょう。



食生活で免疫力を高めよう



新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、日ごろから、免疫力・抵抗力を高めておくことが大切です。食事は免疫力と深く関わっています。食生活について次のことを心がけましょう。

① 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）のそろったバランスの良い食事が大切です。

<p>主食</p> <p>ごはん、パン、めん</p> <p>エネルギーのもとになります。</p>	+	<p>主菜</p> <p>魚、たまご、肉、だいず</p> <p>体を作り、基礎体力を支えます。免疫細胞を作るもとになります。</p>	+	<p>副菜</p> <p>野菜、海そう、きのこ</p> <p>体の調子を整え、抵抗力や免疫力を高めます。</p>	+	<p>さらに乳製品や果物でバランスUP</p>
---	---	---	---	---	---	-------------------------

② ビタミンA・C・Eをとろう

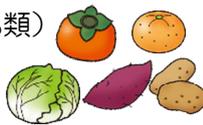
◆ビタミンA（緑黄色野菜）

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウィルスが体内に入らないようにします。



◆ビタミンC（野菜、果物、いも類）

ウィルスなどの感染症に対する抵抗力や回復力を高めます。



◆ビタミンE（ナッツ類、ウナギ、野菜）

白血球やリンパ球の働きを良くし、免疫力を高めます。



③ 腸内環境を整えよう

腸内細菌のバランスを整えることは、有害な病原菌やウィルスの体内への侵入を防ぐことにつながります。

◆食物繊維

（野菜、果物、きのこ、海そう）

体に良い菌を増やして腸内の環境を整えてくれます。



◆発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ）

乳酸菌やビフィズス菌などの体に良い菌がたっぷり含まれています。



鯖の塩こうじ焼き



材料 【4人分】

- ・鯖の切り身 4切れ
- ・塩こうじ 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1
- ・濃い口しょうゆ 小さじ1
- ・しょうが 少々

作り方

- ①しょうがは、すりおろす。
- ②ポリ袋に①のしょうがと調味料を入れて混ぜ合わせ、鯖の切り身を加えて30分以上漬けこむ。
- ③魚焼きグリルで両面を10分ほど色よく焼いて出来上がり。

発酵食品の塩こうじ、醤油を使って免疫力をアップ!

*醤油の代わりに、味噌を加えてもおいしくなります。豚肉やとり肉で作るのもおすすめです!