

「免疫力をつけて ウイルスを撃退しよう」

免疫が落ちてしまうと風邪を引きやすく、疲れがたまりやすくなります。

今回は免疫力を高める方法を紹介します。

①腸内環境を整えましょう

腸内に善玉菌を増やすことが大切で、納豆やヨーグルト、キムチなどの発酵食品のほか食物繊維を多く含む野菜や海草類、芋類を積極的に摂りましょう。特に、1日の活力をつけるためにも朝食は抜かずにお召し上がりください。

②身体全体の代謝をアップしましょう

血のめぐりをよくするために運動や入浴が有効です。また、会話を楽しみながらできるウォーキングや40℃くらいのぬるめのお風呂に入ることをお勧めします。

③自律神経を高めましょう

適度な緊張とリラックスで精神面を落ち着かせましょう。例えば、趣味の山登りをしたり好きな音楽を聞くなど、ご自分の好きなことをして時間をゆったり過ごしましょう。自然に親しむと心が和みます。



食物繊維たっぷりきのこ汁 (2人分)



まいたけ 40g (1/3P) えのきだけ 25g (1/2P) 乾燥わかめ 大さじ1

刻みねぎ 大さじ1 (調味料) { だしの素 小さじ1 酒 大さじ1・1/2
醤油 小さじ1 みりん 大さじ1/2 塩 小さじ1 }

*きのこ類は、お好みでしいたけやしめじに変更しても、おいしくいただけます。

①きのこ類は、石づきを除いて、まいたけは、小さくほぐし、えのきだけは半分の長さにカットする。

②鍋に水300mlを入れ、調味料を入れる。

③煮立ったら、①と水で戻したわかめを入れる。

④器に盛り付けてから、刻みねぎを加える。



～次回は 3月に発行予定です。お楽しみにして下さい。～