



免疫力を高める レシピ



鴻巣保健所管内保健衛生連絡協議会栄養部会

令和3年度

免疫力を高めよう!



©ひなちゃん

免疫力を高めるためには、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を基本に、十分な睡眠や休養、適度な運動が大切です。

免疫力アップのポイント



©オケちゃん

- エネルギー不足にならないよう、主食をきちんと食べよう!
- 免疫細胞の働きが弱くならないよう、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）をしっかりとって筋肉をつけよう!
- ビタミンはいろいろ組み合わせて免疫力を強化しよう!
 - ビタミンA—人参・かぼちゃなど
 - ビタミンC—赤ピーマン・ブロッコリーなど
 - ビタミンD—鮭・さばなど
 - ビタミンE—ナッツ類・油脂類など
- 発酵食品（納豆・みそ・ヨーグルトなど）や食物繊維（根菜類・きのこ・海藻・果物など）で善玉菌を活性化しよう!
- 香味野菜（ねぎ・しょうが・青じそなど）で体温アップし、免疫細胞の働きを活発にしよう!



©ローズちゃん



©アッピー



©とまちゃん

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切です。**
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用すること**もひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。**



「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。



厚生労働省健康局健康課栄養指導室

文字が粗くなるので、印刷する場合は厚生労働省のホームページからおすすしめします。

厚生労働省ホームページ（2022年2月現在）：000835123.pdf

主食

かぼちゃともち入りチーズリゾット

β - カロテンがたっぷりのかぼちゃと、もち、チーズで元気が出る一皿。



●栄養価（1人分）

エネルギー	239kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.3g
食塩相当量	1.2g

●材料（2人分）

ごはん……………茶碗1杯（150g）
かぼちゃ（皮と種を除いて1cm角）……………50g
もち（1cm角）……………1個（50g）
玉ねぎ（みじん切り）……………大さじ2（20g）
オリーブ油……………小さじ1
水……………1と1/2カップ
粉チーズ……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少量

●作り方

- ① かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジで500W1分加熱する。
- ② 小鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりとなるまで炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらごはんを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ①ともちを加えて、ふたを少しずらしてのせ、弱火で4～5分煮る。
- ⑤ やわらかくなり煮汁にとろみがついたら、粉チーズをふりいれて塩、こしょうで味を整える。

主 菜

フライパンで簡単 鮭のさらさ蒸し

たんぱく質やビタミンDが豊富な鮭を野菜と一緒に蒸した彩りあざやかな主菜。



●栄養価（1人分）

エネルギー	160kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.9g

●材料（2人分）

- 甘塩鮭……………2切れ
- 〔 昆布（水で戻す）……………4g
- 〔 水……………大さじ2
- 〔 酒……………小さじ1
- 〔 にんじん（千切り）……………2cm（14g）
- 〔 生椎茸（薄切り、石づきは千切り）……………中2個（40g）
- 〔 長ねぎの白い部分（4cm長さの千切り）……………1/3本（50g）
- 〔 三つ葉（3cmに切る）……………2本（6g）
- A 〔 かつおだし……………大さじ2
- A 〔 うすくちしょうゆ……………小さじ1
- A 〔 みりん……………小さじ1
- クッキングペーパー（幅33cm程度のもの）…70cm

●作り方

- ① 昆布を大さじ2の水で戻し、4等分に切る（一人2枚付け）。戻し汁（昆布だし）はとっておく。
- ② 三つ葉以外の野菜を均一になるようにざっくり混ぜる。
- ③ Aの調味液と、①で出た昆布だしを混ぜておく。
- ④ フライパンにクッキングペーパーをしき、昆布を並べる。昆布2枚につき、鮭を1切れ並べていく。酒をふりかけ、②の野菜（三つ葉以外）をのせて、上から③を全体に回しかける。
- ⑤ クッキングペーパーでしっかり包み、フライパンに蓋をする。強火で1～2分調味液が沸騰するまで加熱したら、弱火で10分加熱する。
- ⑥ クッキングペーパーを開けて、三つ葉を散らし、蓋をして少し蒸らす。

主 菜

さば缶でなめろう

保存のきくさば缶を香味野菜といっしょにたたいて目先の変わった一品に。



●栄養価（1人分）

エネルギー	183kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	9.3g
食塩相当量	1.5g

●材料（2人分）

- さばの水煮缶（身と汁を分ける）……1缶（160g）
- 冷凍オクラ山芋ミックス……………1袋（100g）
- 長ねぎ（みじん切り）……………1/2本（50g）
- しょうが（みじん切り）……………1片
- しそ（せん切り）……………5～10枚程度（みょうがなどお好みの薬味で）
- すりごま……………少々
- しょうゆ……………適宜
- 和風顆粒だし……………少々

●作り方

- ① 半解凍のオクラ山芋は包丁で粗くたたく。
- ② さば缶の汁に和風だしを溶く。
- ③ ボウルに①と②を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④ さば缶の身と長ねぎ、しょうが、しそを包丁でたたき、③のボウルに入れる。
混ぜ合わせ、味を見て、しょうゆを適宜加える。
- ⑤ 皿によそい、すりごまをふる。

主 菜

鶏むね肉のごま焼き

良質なたんぱく質を多く含む鶏肉にビタミンEたっぷりの白ごまをプラス。



●栄養価（1人分）

エネルギー	318kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	22.9g
食塩相当量	1.0g

●材料（2人分）

鶏むね肉（繊維を断つように1cm厚さのそぎ切り）……1枚（250g）

A	マヨネーズ	大さじ1
	小麦粉	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	白ごま	大さじ3
	みつば（ザク切り）	適量
	油	大さじ1

●作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉にからめ、片面に白ごまをつける。
- ② フライパンに油を熱し、①のごまのついた面を下にして並べ、中火で2～3分ほど焼く。裏返して2分焼く。
- ③ 器に盛り、みつばを添える。

副 菜

パイナップルとセロリのサラダ

セロリとパイナップルの香りがさわやかなサラダです。
食物繊維も豊富です。



●栄養価（1人分）

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0 g
食塩相当量	0.4 g

●材料（2人分）

- セロリ（葉と筋をとり、斜め薄切り）……………1 / 2本（80 g）
- 新玉ねぎ（縦に薄切り）……………1 / 4個（50 g）
- 赤パプリカ（縦半分に切り、薄切り）……………1 / 6個（30 g）
- カットパイナップル（3～4mm厚さ）……………40 g
- 塩……………少々

●作り方

- ① 新玉ねぎは水に5分ほどさらし、水気をよく切る。
※ 新玉ねぎの時期でない時は、ラップをしてレンジで加熱してから使うと辛みがなくなります。
- ② ビニール袋に切った野菜と塩を入れて、ふりながらよく混ぜる。

副 菜

ブロッコリーとひじきの白和え

ビタミンCが豊富なブロッコリーにコクのある白和え衣をからめます。



●栄養価（1人分）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.0g
食塩相当量	0.7g

●材料（2人分）

	ブロッコリー（小房に分ける）	……正味120g
A	乾燥ひじき（戻す）	……5g
	しょうゆ	……小さじ1/2
	だし汁	……大さじ1と1/2
	もめん豆腐	……1/3丁（100g）
B	練り白ごま	……小さじ1
	みそ	……小さじ1
	砂糖	……小さじ1/2

●作り方

- ① ブロッコリーは茹でる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジ600Wで2分加熱し、水切りをする。
- ③ 耐熱ボウルにAを入れ、500W1分加熱する。混ぜたら、さらに1分加熱する。
- ④ ボウルに②を入れ、泡だて器でなめらかにする。Bを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①と③を加えて和える。

副 菜

ほうれん草と鮭フレークの和え物

ミネラルたっぷり、海苔の香りがアクセント！
鮭フレークで手軽にたんぱく質もアップします。



●栄養価（1人分）

エネルギー	28kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	1.1 g
食塩相当量	0.2 g

●材料（2人分）

- ほうれん草……………150 g（1束）
- 鮭フレーク……………大さじ1
- 焼きのり（小さくちぎる）……………大1／4枚
- しょうゆ……………小さじ1／2

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとる。水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ほうれん草の水気を再度しぼり、ボウルに入れてしょうゆをからめる。
鮭フレークと焼きのりを加えて和える。

副 菜

まいたけのマヨネーズ和え

まいたけの香りとマヨネーズのコクで薄味でもおいしく食べられる減塩レシピです。



●栄養価（1人分）

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.3g

●材料（2人分）

- まいたけ（裂く）……………1パック
- しょうゆ……………小さじ1/2
- マヨネーズ……………小さじ2
- 万能ねぎ（小口切り）……2本

●作り方

- ① まいたけはフライパンで乾煎りし、しょうゆを絡める。
- ② ボウルに①とマヨネーズ、万能ねぎを入れて和える。

副 菜

ミックスビーンズと押し麦のサラダ

食物繊維たっぷりのサラダ。腸内環境を整えて免疫カアップ！



●栄養価（1人分）

エネルギー	142kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.5g

●材料（2人分）

ミックスビーンズ……………50g
冷凍むき枝豆……………30g
冷凍コーン……………15g
押し麦……………10g
玉ねぎ（みじん切り）……………15g

A [酢……………大さじ1
油……………大さじ1
塩……………0.8g
砂糖……………小さじ1/4
粒マスタード……………小さじ1/2
サラダ菜

●作り方

- ① 押し麦は沸騰したお湯に入れて15～20分くらい茹で、ざるにあけて水をかけ粗熱をとる。
- ② 冷凍むき枝豆、冷凍コーンもさっと茹でて冷ます。
- ③ Aとみじん切りにした玉ねぎを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ドレッシングに①、②、ミックスビーンズを加え混ぜる。
- ⑤ サラダ菜と一緒に盛り付ける。

副 菜

あさりのスンドゥブ

あさり缶を使って手軽に。たんぱく質や鉄がしっかり摂れます。



●栄養価（1人分）

エネルギー	258kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	19.6g
食塩相当量	1.0g

●材料（3人分）

- 豚もも小間肉（細切り）……………90g
- 油……………小さじ2
- A [おろしにんにく（チューブ）……………12g（24cm）
- 韓国産粉唐辛子（辛さは調整する）……………大さじ1
- あさり水煮缶（身と汁に分ける）……………1缶（60g）
- あさり缶の汁＋水……………1と1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ1/2
- みそ……………小さじ1
- 絹ごし豆腐……………1パック（350g）
- 小ねぎ（2～3cm長さ・根元近くは1cm）……………1束（100g）

●作り方

- ① 鍋に油を広げ、豚肉を弱火で炒める。
- ② 肉の色が変わったら火を止めて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 缶汁＋水を加えて2～3分煮る。火を止めて、しょうゆとみそを入れる。
- ④ 豆腐をスプーンで大きくすくい入れ、小ねぎを加え、3～4分煮る。
- ⑤ あさりを加えて火を止め、少し置く。

副 菜

夏のみそ汁

トマトジュースを使った、だし要らずのみそ汁。リコピンの抗酸化作用で免疫力アップ！



●栄養価（1人分）

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.1g
食塩相当量	2.1g

●材料（2人分）

- トマトジュース缶（無塩）……………1缶（190g）
- 水+さばの水煮缶汁……………400cc
（水煮缶汁がなければ和風顆粒だし小さじ1/2）
- なす（厚さ8mm半月切り）……………2個
- かぶ（くし形6等分）……………2個
- かぶの葉（2～3cm長さ）……………60g
- みそ……………大さじ1と1/2

●作り方

- ① 鍋にトマトジュースと水+さばの水煮缶汁を入れる。
- ② なすとかぶを①に入れ、火にかける。＊ふきこぼれに注意！
ひと煮立ちしたら、弱火にして煮る。
- ③ かぶに火が通ったら、かぶの葉を加え、みそを溶き、ひと煮立ちしたら火を止める。

デザート

甘酒ゼリー

甘酒に含まれる麹菌が善玉菌を活性化させ、免疫力を高めます。
腸内環境を整えて体の中から元気に。



●栄養価（1人分）

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.1g

●材料（作りやすい分量・6人分）

- 甘酒……………1本（190ml）
- 牛乳……………1本（200ml）
- 砂糖……………60g
- 粉寒天……………1本（4g）
- 水……………1カップ（200ml）
- しょうが汁……………大さじ2

*しょうが汁はたっぷり入れるとおいしいよ！

●作り方

- ① 水、しょうが汁、粉寒天、砂糖を鍋に入れ、1～2分程度沸騰させ、寒天を煮溶かす。
- ② 別の小鍋に甘酒と牛乳を入れて沸騰直前まで温める。
- ③ ②に①を入れ、粗熱をとった後、水で濡らしたカップに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。

デザート

高野豆腐のわらびもち

たんぱく質やカルシウムがたっぷりとれるデザートです！



●栄養価（1人分）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	5.3 g
食塩相当量	0.2 g

●材料（2人分）

高野豆腐……………1枚（7×5cmくらいのもの）

牛乳……………75ml

水……………100ml

砂糖……………小さじ1と1/2

塩……………少々

A 片栗粉……………小さじ1/2

水……………小さじ1

B きな粉……………大さじ1

砂糖……………小さじ2と1/4

●作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、しっかり絞って食べやすい大きさに切る。（6～8等分）
- ② 小鍋に牛乳、水、砂糖、塩を合わせて火にかけ、温まったら高野豆腐を入れて中火で7～8分煮る。
- ③ 水分が少なくなったら、高野豆腐をよけて煮汁にAの水溶き片栗粉で様子をみながらとろみをつける。とろみを高野豆腐にからめ、粗熱をとる。
- ④ よく混ぜたBをバットに広げて③の高野豆腐にたっぷりまぶす。（盛り付け後に上から振るきな粉を残しておく）
- ⑤ 器に盛りつけ、上からきな粉をふる。（お好みで黒蜜やあんこを添える）

デザート

五平餅

ビタミンEが豊富なゴマを使います。



●栄養価（1人分）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.4g

●材料（2人分）

A	ごはん	120g
	小麦粉	大さじ1と1/3
	牛乳	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	三温糖	大さじ1/2弱
	酒	小さじ1強
	すりごま	小さじ1

みりん 小 さ じ 1

●作り方

- ① ボウルにごはんを入れ、すりこぎでつぶす。
- ② ①に小麦粉、牛乳を加えて練る。
※小麦・乳アレルギーの方は加えなくても作れます。
- ③ ②を4つの小判型にする。
- ④ 小鍋にAの材料を合わせ、火にかけて煮立たせる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き③をのせて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤の両面に④をぬってさらに香ばしく焼く。



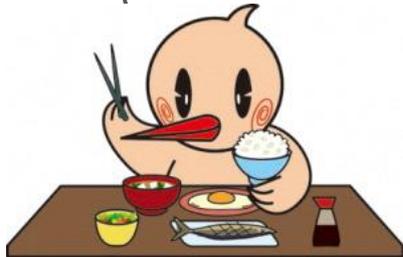
©ローズちゃん



©とまちゃん



©アッピー



©ひなちゃん



©コバトン・さいたまっち



©オケちゃん

作成：埼玉県鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会

*この会は鴻巣保健所・鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町で構成する栄養士の会です

◎レシピに関する問い合わせ先：

上尾市健康増進課（東保健センターTEL 048-774-1414

西保健センターTEL048-774-1411）