

# 食事で免疫力を高めよう



佐藤千恵子  
八戸学院大准教授

さとう・ちえこ 専門は食育、公衆栄養で、2007年に八戸短大ライフデザイン学科非常勤講師、08年に同学科准教授。18年に八戸学院大健康医療学部人間健康学科准教授となり、19年から八戸学院大短期大学部介護福祉学科の非常勤講師を兼ねる。管理栄養士、あおもり食育サポーター、食生活アドバイザー、フードコーディネーター。

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

連日、新型コロナウイルス感染症の話が尽きない。不測の事態は長期化し、日常の行動が制限されているために不安感やストレスが増加している。結果、食欲も減退しがちになり体内の免疫力も低下しやすくなる。そこで今回は免疫力を高める食事について考えてみたい。

3回軽めの運動(ウォーキングや散歩、ストレッチ体操のどれか)をプラスし、声を出して笑うことが効果的だといわれている。では、バランスの取れた食事とどのような内容か。厚生労働省の日本人の食事摂取基準(表1)を参考に1日分の献立を

表1: 推定エネルギー必要量(千 kcal/日)

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
10~11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

- 身体活動レベルは、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。
- 75歳以上のレベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。
- 毎朝体重測定をし、体重が増えているら食べ過ぎでないかどうか、逆に体重が減っていたら食事がちゃんと取れているのかどうかを判断し、望ましいBMIを維持する。

では、この献立内容を修正してみたい。オーバリーした1800kcalは、例えば夜のカロリーは、例えば夜のカレーのご飯は茶わんで1.5~2杯分を食べる人が多いと思

## バランスを整える工夫を

体の健康づくり

立ててみたい。食事摂取基準とは「健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるもの」とされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を示すものとして示されている。そこで今回は標準的な体形を基に献立表(表2)

を作成した。作成にあたって算出したカロリーの値は概算であること、あくまで完全な献立表ではないことを承知していただきたい。この献立では1日分の合計が2030kcalとなり、1800kcalのオーバリーである。でも毎日1850kcalになるように計算して食べるのは難しいし、200kcal前後の過不足はあり得ることなので、あまり完璧に考える必要はないと思う。

女性:65歳 身体活動レベルII・推定エネルギー必要量 1,850 kcal

表2: 献立表			
	朝	昼	夜
主食	ご飯(白米)1杯	そば1人分	チキンカレー
主菜	卵焼き 納豆	エビ天ぷら(1尾) なると2枚	鶏肉ほか(タマネギ、ニンジン、ジャガイモ)
副菜	ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け	きざみのり少々 ネギ少々	野菜サラダ(レタス、キュウリ、トマト)
その他	みそ汁(白菜、ニンジン)、ヨーグルト、お茶	果物:リンゴ 1/2個	果物:キウイ 1個
計	2,030 kcal	650 kcal	850 kcal

うが、それを1杯分のご飯の量にするなら100kcal前後減らす。昼のエビ天ぷらそば(460kcal)も山菜そば(370kcal)に変えることで90kcal減らすことができ、結果的にはトータルで180kcal減らすことになる。

最後に、みそ汁や漬物、種類は塩分の過剰摂取が心配されるため、できれば1日2品までに抑えたいので、献立表の朝の浅漬けは不要と思われる。同じように油を使う献立も1日2品までに注意し、油の取りすぎにも注意しなければならぬ。

次に、実際に献立表を組み立てる際の注意点を挙げる。主食は炭水化物である米、パン、麺類、パスタ、芋類などから選択する。近頃は糖質ダイエットと称して主食を抜く人もいますが、私たちの体のエネルギー源であると同時に、脳のエネルギー源であるから茶わん1膳分の量をめやすに食べたい。

また、私たちが体の血液や筋肉を作ってくれる成分であり、免疫を高める栄養素でもあるため毎食取り入れることが重要である。ちなみに牛乳・乳製品もタンパク質源である。一般的には骨や歯を作るカルシウムが多いこと、全体的にバランスが整い免疫力が高まる。難しいし面倒と思われるかもしれないが、毎日の積み重ねで誰にでもできるので、ぜひ試してみたい。

第1日曜特集



# 八学大健康レシピ②

旬の素材を取り入れつつ、簡単に作れる健康レシピの第2弾。今回は、監修する八戸学院人間健康学科の佐藤千恵子准教授の出身地である、青森市の郷土料理も登場した。たくさんの野菜をおいしく食べられるよう、工夫したメニューを見てみよう。

## アイデアで野菜を増やそう 加熱し減量、ジュースも一役



右上から時計回りにニンジンともやしのナムル、さつまいものねりこみ、野菜ジュースで炊き込み飯。レタスとミニトマトを添えた

厚生労働省が推進する健康づくり運動で、野菜の摂取目標は、白350gとされている。キュウリやアスパラなら3、4本、キャベツなら4分の1個程度に相当するが、毎日食べ続けるとなると「ちょっと多いな」と感じる人も少なくないだろう。

つい不足しがちな野菜を、おいしく食べる工夫の一つが、主食の野菜ジュースで炊き込み飯。ジュースだけで一気に約1200〜1500kcalを取ることができ、ジュースや冷凍のミックスベジタブルなどの加工品を使うことに抵抗を感じる人もいるかもしれないが、佐藤准教授は「便利な物は

どんどん活用してほしい。昔はジュースでは効果がなるといわれていたが、今は時代が変わり、野菜の粒々や食物繊維も入っているの

で、野菜が足りていない日に1本くらいはお勧めです」と一押しを出す。

韓国風あえ物のナムルは、ごま油の香ばしい風味で箸が進む。食卓の定番に加えたい。

津軽地方の郷土料理「さつまいものねりこみ」は、とろみと甘味があり、小さな子どもからお年寄りまで食べられ、おやつにもぴったりだ。家庭によってはニンジンやサトイモなどを加える所もあり、好みの味を見つけてはいいだろう。

体の健康づくり



炊き込み飯の材料。切って炊飯器にセットするだけと、お手軽な一品だ

▷野菜ジュースで炊き込み飯  
(1人分411kcal、塩分1.9g)

【材料】(3~4人分) コメ2合、野菜ジュース1缶、むね肉酒蒸し50g(作り方は前回参照。ウインナー3本でも可)、玉ねぎ1/4個、トウモロコシやニンジンなど好みの野菜(またはミックスベジタブル)100g、バター大さじ2、固形スープのもと1個、塩こしょう少々

【作り方】

- ①むね肉酒蒸しは1cm幅に切る
- ②玉ねぎはみじん切りにし、野菜も食べやすい大きさにそろえる
- ③コメはといておく
- ④炊飯器にコメと野菜ジュースを入れ、規定の量まで水を足す
- ⑤むね肉、野菜、バター、塩こしょう、固形スープのもとを加え、軽く混ぜ合わせて炊き上げる。好みで仕上げに乾燥パセリを散らす。残ったらオムライスにしてもおいしい

▷ニンジンともやしのナムル  
(1人分84kcal、塩分0.6g)

【材料】(2人分) ニンジン1/2本、モヤシ100g、鶏ガラスープのもと小さじ2、酢小さじ1、ごま油大さじ1、白いりごま小さじ1

【作り方】

- ①ニンジンは皮をむいて千切りにする
- ②モヤシはサッと水洗いし、ニンジンと一緒に耐熱皿に入れてラッ

プをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する

- ③ざるに広げて水気を切り、粗熱を取り冷ます
- ④調味料を入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける

▷さつまいものねりこみ  
(1人分132kcal、塩分なし)

【材料】(2人分) サツマイモ1/2本(約150g)、砂糖大さじ2、片栗粉大さじ1

【作り方】

- ①サツマイモは皮をむいてから乱切りにする
- ②鍋にサツマイモを入れて、かぶるくらいの水を加え加熱する
- ③沸騰してサツマイモが黄色に変わったらざるにあけてゆでこぼす
- ④もう一度鍋にサツマイモを入れ、かぶるくらいの水と砂糖を入れて火に掛け、沸騰したら軟らかくなるまで弱火で煮る
- ⑤片栗粉を大さじ2弱の水で溶いておき、イモが軟らかくなったら返し掛け、とろみを出す



サツマイモはあくを取るために1度煮汁を捨ててから味付けするのがポイント

### 頭の体操 虫食い算

- ①  $9 \square 4 = 5$
- ②  $\square \times 5 = 20$
- ③  $\square \div 3 = 3$
- ④  $6 \div \square \times 8 = 16$
- ⑤  $3 \square 7 = 40 \div 4$
- ⑥  $2 + 9 \square 5 = 4 \times 4$

□の中に、+、-、×、÷の記号か、数字を入れて計算式を完成させてください。答えは4つにありません。

第1日曜特集