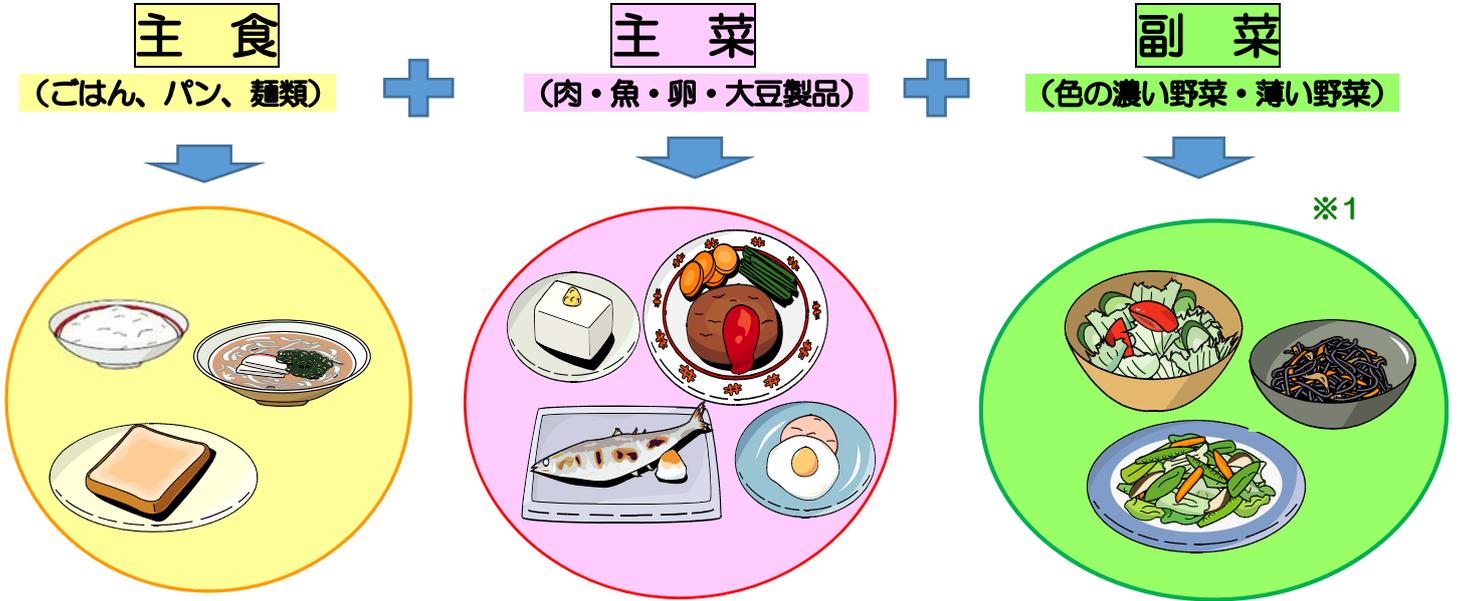


毎日の食事で免疫力アップ

食事編

毎日の食事が免疫力アップにつながります。免疫力を高めるには何より主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が大切になります。1回の食事で主食と主菜と副菜をそろえましょう。



目安量は下記をご覧ください ↓ ↓ ↓

**自分の手で知る食事の目安量(大人編)**

<p><b>主食</b> ごはん・パン・麺類</p> <p>1食に1つ、両手にのる程度を選んでとりましょう。</p>	<p><b>副菜</b> 野菜・きのこ・海藻</p> <p>1食に両手1杯分、いろいろな種類を合わせてとるようにしましょう。</p> <p>1日分 1食分</p> <p>緑黄色野菜 + 淡色野菜 きのこ・海藻も合わせてとりましょう</p> <p><b>いも類</b></p> <p><b>ワンポイントアドバイス</b></p> <p>加熱前 キャベツ70g</p> <p>1/3程度にかさが減ります</p> <p>加熱後 キャベツ70g</p> <p>加熱することにより、量をとりやすくなります。</p>	<p><b>主菜</b> 肉・魚・卵・大豆製品</p> <p>1食に手のひらにのる程度、毎食できれば違う食材からとりましょう。</p>	<p><b>果物</b></p> <p>1日に片手にのる程度とるようにしましょう。</p>
--	--	---	---

※成人女性の手を使用して撮影しています 御殿場市

※1 色の濃い野菜：緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、人参、ブロッコリー、いんげん等）  
色の薄い野菜：淡色野菜（キャベツ、大根、きゅうり、もやし、たまねぎ等）

★治療中の方で食事制限のある方は主治医にご相談をお願いします。

ここもポイント

**【水分補給】**  
のどが渇く前にとることが大切です。  
シンプルな水や麦茶がおすすめです。

自宅で出来る簡単レシピ お試しください

「トマト丼」(野菜にこだわるごてんば米コン最優秀賞レシピ)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト</li> <li>・ひき肉</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・豆苗</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・塩</li> <li>・こしょう</li> <li>・コンソメの素</li> <li>・にんにく</li> <li>・片栗粉</li> <li>・お米</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大2個</li> <li>・200g</li> <li>・半玉</li> <li>・50g</li> <li>・大さじ1</li> <li>・適量</li> <li>・適量</li> <li>・大さじ1</li> <li>・1片</li> <li>・大さじ2</li> <li>・1合</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① たまねぎをみじん切りにする。</li> <li>② フライパンにオリーブオイルを温めてからにんにくを入れて、みじん切りにした、たまねぎを炒める。</li> <li>③ ひき肉を入れて炒める。</li> <li>④ トマトを角切りにする。</li> <li>⑤ 角切りにしたトマトを入れて炒める。</li> <li>⑥ コンソメを入れて味をつける。</li> <li>⑦ 塩・こしょうを入れて味を整える。</li> <li>⑧ 火を止める直前に豆苗を入れ水溶き片栗粉を入れる。</li> <li>⑨ どんぶりにご飯を盛り、その上からかける。</li> </ol> <p>※材料のトマトは、トマト缶でも可</p>



「サッパリ! シャキシャキ♪うめ豚」(野菜にこだわるごてんば米コン最優秀賞レシピ)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ肉</li> <li>・もやし (御殿場富士山麓もやし)</li> <li>・ピーマン</li> <li>●梅ぼし</li> <li>●生姜 (すりおろし汁)</li> <li>●お酒 ●お醤油</li> <li>●ごま油 ●塩</li> <li>・ねぎ</li> <li>・サラダ油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・300g</li> <li>・2袋</li> <li>・1袋</li> <li>・10個 (大きさによって調整)</li> <li>・大さじ3</li> <li>・大さじ2 ・大さじ3</li> <li>・大さじ2 ・小さじ1</li> <li>・適量</li> <li>・大さじ1/2</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① もやしを茹でる (シャキシャキ感が残る程度)</li> <li>② ピーマンは千切り、梅干しは細かく切る。</li> <li>③ ●の調味料を全て混ぜ合わせる。</li> <li>④ フライパンにサラダ油を引き、豚肉を炒める。</li> <li>⑤ お肉が焼けてきたら、ピーマンを入れ炒める。</li> <li>⑥ お肉、ピーマンに火が通ったら、もやしを入れ炒める。</li> <li>⑦ 全体に火が通ったら、③で混ぜ合わせた調味料を入れ、炒める。</li> <li>⑧ しっかり具に調味料をからめたら火を止め、お皿に盛りつける。</li> <li>⑨ ねぎをかけ、完成!!</li> </ol>



「野菜いっぱいきんぴら」(野菜にこだわるごてんば米コン優秀賞レシピ)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉</li> <li>・ごぼう</li> <li>・人参</li> <li>・ピーマン</li> <li>・しめじ</li> <li>・もやし</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・ゴマ油</li> <li>・だし汁</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・みりん</li> <li>・白ゴマ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・60g</li> <li>・80g</li> <li>・60g</li> <li>・40g</li> <li>・60g</li> <li>・40g</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・80cc</li> <li>・大さじ3</li> <li>・30g</li> <li>・大さじ2</li> <li>・15g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は5mm位に切る。</li> <li>② ごぼう、人参はスライサーで切る。</li> <li>③ ごぼうは水につけあくぬきをする。</li> <li>④ ピーマンはたてに細く切る。</li> <li>⑤ しめじはほぐしておく。</li> <li>⑥ もやしは水で洗っておく</li> <li>⑦ フライパンにオリーブオイルとゴマ油を熱し肉からいためる。ごぼう、人参、しめじ、もやし、ピーマンの順にいため、だし汁を加える。</li> <li>⑧ 野菜に火が通ったら砂糖、醤油、みりんを加え汁がなくなるまで炒める。</li> <li>⑨ 白ゴマをまぜ、器に盛る。</li> </ol>



## 今こそ、こんなところも気にしたい！！①

市販の食品には栄養成分が表示されています。見てみると、「塩分こんなに入っている！」「エネルギーが結構高い」など確認できます。表示をみて、食品を選びましょう。

### 1日の塩分摂取の目標量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満
※高血圧の方は男女とも6g未満	

### 栄養成分表示

1食(0g)当たり

エネルギー 000kcal

たんぱく質 00g

脂質 00g

炭水化物 00g

食塩相当量 00g

## 今こそ、こんなところも気にしたい！！②

レトルト食品やインスタント食品など簡単に済ませることもありますが、ちょい足してバランスよくなります。

ちょい足して免疫力アップ♪♪

つい忘れがちなたんぱく質・野菜（特に色の濃い野菜）をプラスして！！

例えば、お子さんの好きなカレー  
レトルトカレーとごはん  
1食の場合



ちょい足し



ゆで卵等



ミニトマト等

### ちょい足しがすぐできる食品例

サラダチキン ツナ缶 豆腐  
納豆 さば水煮缶  
カット野菜 冷凍野菜 豆苗  
カットわかめ  
かいわれ大根 など

御殿場市ホームページに過去の「米コン入賞レシピ」、「手ばかり」（大人編、中学生編、小学生編、幼児編）を掲載しています。  
[御殿場市米コン入賞レシピ](#) [御殿場市 手ばかり](#)で検索

問い合わせ先：御殿場市健康推進課 〒412-0027 御殿場市西田中 237-7

☎0550-82-1111