

マンスリー済衆館だより 160号では、『免疫力を高める食事とは?』について取り上げました。

免疫力を上げるためには、食事の栄養面だけではなく、何物にもかえがたい楽しい食卓こそが、まさに今必要なのかもしれない。

バランス良く且つ、たんぱく質をしっかりと摂る事が出来る献立を、3世代別にご紹介いたします。なお、材料に掲載しております「調味料」の分量は、お好み・ご自身の病気に合わせて調整してください。

20-40代

ご飯 150g 酢豚 中華冷奴 わかめと卵のスープ ぶどう



1食あたり
エネルギー 720Kcal
たんぱく質 26g
写真の量は女性の基準です。
男性は、肉とご飯の量を
2割増しにしましょう。

肉の赤身やレバーは、鉄を多く含みます。鉄が不足すると貧血になりやすく、体に取り込んだ栄養成分が全身に送られにくくなります。赤身の肉を使用して緑黄色野菜を沢山使用した酢豚メニューはいかがでしょうか。ピーマンはビタミンCが多く、油を使用すると鉄の吸収が良くなります。卵はたんぱく質が豊富で、アミノ酸バランスが大変良い食材です。

酢豚

材料 (1人分)

豚肉 60g

ピーマン 10g

パプリカ 20g

人参 20g

玉葱 40g

椎茸 5g

オイスターソース

酢

ケチャップ

砂糖

片栗粉

油

中華冷奴

材料 (1人分)

豆腐 50g

胡瓜 5g

トマト 5g

醤油

だし汁

ごま油

作り方

- ①豆腐を切って器に盛る。
- ②胡瓜・トマトを切って添える。
- ③醤油・だし汁・ごま油でたれを作る。

わかめと卵のスープ

材料 (1人分)

わかめ 5g

卵 10g

葱 適宜

中華スープ

塩・こしょう

白ごま

作り方

- ①わかめを塩抜きする。
- ②鍋に水と中華スープを入れて火にかける。
- ③②に①を入れて沸いたら塩・こしょうで味を整える。
- ④葱をのせて、白ごまをふる。

作り方

- ①豚肉を油で揚げる。
- ②野菜を切って炒める。
- ③合わせ調味料を火にかけ、
- ④調味料と水を火にかけ、沸いたら生姜汁を搾り、片栗粉でとろみをつける。

50-60代

ご飯 150g さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 五目味噌汁 ハッパル



1食あたり
エネルギー 620Kcal
たんぱく質 29g
写真の量は女性の基準です。
男性は、魚とご飯の量を
2割増しにしましょう。

青魚に含まれる脂質のDHA（ドコサヘキサエン酸）は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。焼き魚にして大根おろしを添えたメニューはいかがでしょう。大根おろしは食べる直前におろすことでビタミンCの損失が少なく済みます。

さばの塩焼き

材料（1人分）

さば	80g
しその葉	1枚
大根おろし	30g
塩	

作り方

- ①さばに塩をふり焼く。
- ②大根をおろす。
- ③しその葉と②を、①に添える。

南瓜のそぼろ煮

材料（1人分）

かぼちゃ	60g
牛ひき肉	10g
醤油	
酒・みりん	
砂糖・生姜汁	

作り方

- ①牛ひき肉と酒を火にかけ、炒り煮にする。
- ②南瓜と調味料とだし汁を①に加え煮る。

五目味噌汁

材料（1人分）

豆腐	10g
油揚げ	2g
野菜	40g
（ごぼう・白菜・えのき茸・板こんにゃく・葱など）	
だし汁	
味噌	

作り方

- ①野菜・こんにゃくを切る。
- ②だし汁を火にかける。
- ③②に①を入れて、火が通ったら味噌を溶く。
- ④豆腐・油揚げを切って、③に加え出来上がり。器に盛って切った葱をのせる。

70代 以降

ご飯 150g ハンバーグ(てりやき) 具沢山野菜スープ 大豆の煮物 オレンジ



1食あたり
エネルギー 600Kcal
たんぱく質 27g
写真の量は女性の基準です。
男性は、肉とご飯の量を
2割増しにしましょう。

ハンバーグで使用する挽肉は出来るだけ赤身の多い物を選びましょう。具沢山の野菜スープは食物繊維やビタミンが摂れます。大豆には免疫機能を調節したり筋肉を強くしたりする働きがあります

ハンバーグ~てりやきソース~

材料 (1人分)

合いひき肉	70g
玉葱	25g
卵	5g
しめじ	30g
かぼちゃ	20g
牛乳	
パン粉・ナツメグ	
塩・こしょう	
油	
醤油・酒	
みりん・生姜汁	
片栗粉	

作り方

- ①玉葱を炒め冷ましておく。
- ②合いひき肉と①と卵と調味料を混ぜて成形しフライパンで焼く。①と②を加え、片栗粉でとろみをつける。②に出来たソースをかける。
- ③しめじ・かぼちゃを油で炒め、ハンバーグに添える。

具沢山野菜スープ

材料 (1人分)

キャベツ	25g
じゃが芋	30g
人参	10g
トマト	10g
コンソメ	
塩・こしょう	
オリーブ油	
パセリ	

作り方

- ①野菜を切って鍋に入れる。
- ②①にコンソメと水を加えて、煮る。
- ③塩・こしょうで味を整えたら器に盛りパセリをかける。

大豆の煮物

材料 (1人分)

ゆで大豆	15g
昆布	3g
醤油・砂糖	
みりん・だし汁	

作り方

- ①昆布を水で戻して切る。
- ②大豆と①と調味料を火にかけ煮る。
- ③大豆と昆布が柔らかく煮えれば、出来上がり。



コロナ渦のなか、健康第一に！

健康ライフは質の良い食事・運動・睡眠に心がけ、免疫力UPで乗り切りましょう！！