

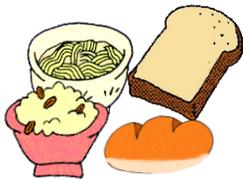
食事で免疫力を高めよう

「主食」、「主菜」、「副菜」を揃え、「腸内環境を整える食材」も取り入れながら、コロナに負けない体づくりをしましょう。

① バランスの良い食事を心がけよう

主食

エネルギーを取って
体力維持



炭水化物

(ごはん・麺・パン)

主菜

たんぱく質は
免疫細胞を作る



たんぱく質性食品

(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)

副菜

ビタミン類で
免疫力をアップ



ビタミンA・C・E

(野菜・果物)

② 腸内環境を整えよう



免疫細胞の70%は腸にあります。

腸内細菌を味方につけて、ウイルスや細菌に負けない抵抗力をつけましょう！

善玉菌のえさになる食材



食物繊維

(いも・野菜・果物・キノコ・海藻)

善玉菌の活動を活性化する食材



発酵食品

(ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物など)

野菜を食べて免疫力アップ



野菜は、ビタミン・ミネラル等の重要な供給源であり、猛威を振るっているコロナウイルスを撃退するためにも、欠くことのできない大切な食品です。

山口県民の野菜を食べる量は、成人の1日の目標量である350gよりも少なく、全国平均を下回っています。

小学校で一般的に言われている目標量は、両手の平いっぱい(約300g)とされています。

男女ともに、全国で40番目

1日の野菜摂取量の平均値 (単位:g/日)

	男性	女性
全国	284.2	270
山口県	270	247.5

平成30年度 国民栄養調査結果より



市内認定こども園の
子どもたちにも大人気のメニュー♪

野菜のそぼろ丼

1食分に約70gの野菜が含まれています

材料 (2人分)

ご飯…丼2杯	豚ミンチ…80g
酒…小さじ1	挽きわり納豆…30g
キャベツ…30g	小松菜…30g
たまねぎ…30g	にんじん…30g
コーン缶…20g	油 小さじ2/3
醤油…小さじ4/5	塩…少々
ごま油…小さじ1/5	片栗粉…小さじ1/4

【1人分エネルギー 388kcal、食塩 0.7g】

作り方

- ① 豚ミンチに酒をふりかけておく。
- ② キャベツを細切り、小松菜を1cm長さに切り、たまねぎを薄切り、にんじんをせん切りにする。
- ③ 油で①の肉、②の野菜、コーンを炒める。
- ④ 火が通ったら、醤油、塩、ごま油と挽きわり納豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ 片栗粉を振り入れ、よく混ぜて加熱し、ご飯にのせる。

●小松菜は“天然のマルチサプリ”とよばれるほど、栄養成分が豊富な緑黄色野菜です。カルシウムはほうれん草の約3倍も含まれていて、ビタミン類やカリウムも多く含まれており、骨粗鬆症予防、老化防止、免疫力アップにも効果があります。



令和4年度 岩国地域部会スローガン

「コロナに負けない身体作り ～免疫力アップ・筋力アップ・スマイルアップ～」

岩国市健康づくり計画いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会 (岩国地域部会)

今津山手地区自治会連合会／岩国市医師会／岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会／岩国歯科医師会／岩国歯科衛生士会／岩国市食生活改善推進協議会岩国支部／岩国市スポーツ推進委員協議会／岩国市PTA連合会／岩国市保育協会／岩国市母子保健推進協議会岩国支部／岩国市老人クラブ連合会岩国支部／岩国薬剤師会／岩国幼稚園協会／ウォーク長山／梅ヶ丘第一ラジオ体操会／JA山口県岩国女性部／生活協同組合コープやまぐち岩国地域組織委員会／月まで歩こう会／七曲ラジオ体操会／山口県栄養士会岩国地域事業推進委員会 (50音順)

お問い合わせ

岩国市保健センター
電話 24-3811

登録団体募集中！