



栄養科たより



過ごしやすい気温になってきますね！免疫力が落ちないように体温管理をしっかりといていきましょう！！



10月のテーマ食材・・・椎茸

今月はきのこ類の中から椎茸を紹介します。ご飯の具、煮物、炒め物、揚げ物、スープなど使い方に限りがない椎茸ですが、生のしいたけは100gで22kcal(2020年版・八訂成分表)と

エネルギーが低く、**ビタミンD**や**食物繊維**を多く含んだ食材です。

椎茸特有の**エリタデニン**という成分は血中の悪玉(LDL)コレステロールを下げ、血流を改善し血圧低下を促します。きのこ類の中でも椎茸と

マッシュルームしか含まないのでおすすめです！！**ビタミンD**も

カルシウム代謝に役に立つ栄養素のため積極的に摂取することをおすすめします☀



椎茸を使用したおすすめレシピ・・・椎茸入り炊き込みご飯

材料(2人分)

- ・米・・・1カップ
- ・しいたけ・・・2個
- ・切干大根・・・20g
- ・にんじん・・・30g
- ・和風だし・・・小さじ1/2
- ・酒・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1

作り方

- ① 椎茸は薄切り、切干大根は水でよくもみ洗いしてざるにあげる。(水気はしぼらない)、にんじんは細切りにする。
- ② 米は洗って炊飯釜にいれ、水加減を調節し、切った具材も入れる。
- ③ 調味料類を入れてひと混ぜし、炊き上げる。



椎茸の栄養素は水や熱に弱く調理で流れ出てしまうことも多いため、一緒に炊くと栄養素を逃がさずに摂取出来ます！干し椎茸を使用する場合もどし水を入れて炊くと余すことなく使うことが出来ます☺



10月のテーマ・・・体温と免疫力

今月は体温と免疫力の関係についてです。免疫細胞は体温が高いと活発化します。正常に働ける体温は36.5℃、ここから1度上がると5～6倍の免疫力**増加**、1度下がると約30%の免疫力**減少**と言われています。近年低体温の人が多くなると言われていますが、基礎体温を上げるにはどうしたらいいのでしょうか？

<体温を上げる方法>

- ① 適度な運動・・・筋肉から作られる熱は体内で一番大きいので体温を上げます。
- ② 入浴・・・シャワーだけではなく、10分ほどでも湯舟につかることで体温上昇を促します。またリラックス効果もあるため寝つきがよくなるなどの効果も感じられます。日頃の自分の体温に気を付けながら、風邪やインフルエンザを予防しましょう！！

