

荒谷支部 テーマ「免疫力アップ」

免疫力を高めるポイント

抗酸化作用のある栄養素を取り入れる

抗酸化作用とは？

…身体を傷つける「活性酸素」を
除去してくれる力

ビタミンA・C・E が重要！

全免疫システムの約70%を担う

「腸を元気に！」する

- ・ **食物繊維** を摂る。
- ・ **発酵食品** を摂る。

体温を上げる

体温が1℃下がると免疫
力が30%落ちると
いわれている

里いも入りメンチ くるみみそがけ

「食物繊維」に注目！

里芋・ごぼう・きのこ類をとりいれました。

腸内細菌のバランスを整えよう！

善玉菌：日和見菌：悪玉菌

= 2 : 7 : 1

善玉菌

野菜や果物な
ど食物繊維た
っぷり…バラ
ンスのとれた
食事が好き♡

悪玉菌

高質・高カ
ロリーのバラ
ンスの偏った
食事が好き！



写真は2人分になります

くるみみそ

抗酸化作用をもつ

『ビタミンE』は種実類に
多く含まれます。

日頃、和え物などに利用してい
るレシピをとりいれました。

1人分の栄養価

エネルギー	426kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	25.7g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.8g

材料(4人分)

【メンチ】

里いも	2個
豚ひき肉	300g
エリンギ	60g
ごぼう	40g
玉ねぎ	1/2個
人参	40g
米油	小さじ2
塩こしょう	少々
しょうが	10g
にんにく	1片
スキムミルク	大さじ2
卵	1個
小麦粉	適宜
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
青のり	少々

【くるみみそ】

くるみ	20g
みそ	20g
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
水	大さじ1

スキムミルク

荒谷支部では、毎年「夏祭り」でコロッケを提供しています。その際にも使用しており、コクとカルシウムをプラスしています。

作り方

- ① 里芋は皮をむき、縦1/4に切り、やわらかく茹でておく。
- ② エリンギ、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにくはみじん切り。ごぼうは細かい千切りにして水に放っておく。
- ③ 玉ねぎは米油小さじ1でしんなりするまで炒め、取り出しておく。
米油小さじ1を足して、エリンギ、(水を切った)ごぼう、人参を炒め、塩こしょうする。
- ④ 豚ひき肉にしょうが、にんにく、スキムミルク、卵を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
③を加え混ぜる。
- ⑤ 4等分にした種の中に、①を2切れ入れ、小判型に形を整える。
小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱し、弱火で9~10分じっくり揚げる。
- ⑦ フライパンでくるみを乾煎りし、すり鉢でする。
調味料を加えていき混ぜ合わせ、味を整える。
- ⑧ ⑥を盛り付け、⑦をかけ、青のりを散らす。