

免疫力アップ! 感染症予防レシピ

チキンのオーブン焼き ～みそヨーグルト風味～

食事から栄養が十分に摂れていると免疫力が上がります。不足しがちな野菜もバランスよく摂って病気知らずの身体を作りましょう!



TIME
60分

- 1 味を染み込みやすくするために、鶏むね肉全体にフォークをさして軽く穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- 2 ポリ袋にみそとヨーグルトを合わせたもの、①を入れてよく揉みこみ15～20分冷蔵庫に入れておく。
- 3 オーブンは180度で予熱をしておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル(A)をひき、②を焼き目がつくまで焼く。
※最終的にオーブンに入れるので、完全に火を通すのではなく皮の部分カリッとさせ、表面に焼き色がつけばOK。
- 5 ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 6 耐熱容器に④、⑤を並び入れ、塩コショウ、オリーブオイル(B)を全体にかけ、オーブンで15～20分焼く。

※焼きが足りない場合は、お好みで焼き時間を調整してください。

料理のポイント

鶏むね肉にみそとヨーグルトを漬け込むことで、中はジューシーに外はカリッと仕上がります。



管理栄養士の 食材解説



たんぱく質

免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、ウイルスなどに対する抵抗力が低下します。肉や魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事で欠かさないようにしましょう。



抗酸化成分

ブロッコリーやパプリカなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA、果物に多く含まれているビタミンC、キノコ類に多く含まれているビタミンEは抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。ビタミンAやビタミンEは油と組み合わせることで吸収率がアップします。



発酵食品

免疫細胞の60～70%は腸にあると言われるほど、腸は免疫力を保つうえで重要な役割をしています。腸内環境を整えたり、働きを活性化させるために、みそやヨーグルト、キムチなどの発酵食品や、便通をよくする食物繊維を多く含む根菜類やキノコ類を積極的に摂りましょう。



免疫力を高めよう

まだまだ終わりの見えない新型コロナウイルスが流行中の今「免疫力」について関心を持った方も多いのではないのでしょうか。免疫力とは、細菌やウイルスなどの侵入を防いだり、撃退する自己防衛システムのことです。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、病気を発症するリスクも高くなります。免疫力を維持して健康を保つためには、いろいろな食材をバランスよく摂り、その中でも免疫力を高める栄養素を積極的に摂ることが重要です。



(2人分)

- 鶏むね肉 … 300g
- みそ … 大さじ3
- ヨーグルト(無糖) … 大さじ3
- オリーブオイル(A) … 大さじ2
- ブロッコリー … 50g
- パプリカ … 1個
- かぼちゃ … 70g
- エリンギ … 2本
- 塩コショウ … 少々
- オリーブオイル(B) … 大さじ2

美味しく予防!! 健康レシピ

監修：一般財団法人 愛知健康増進財団 管理栄養士 舟山 千春