

HNS 医療福祉栄養研究部 Journal

with コロナの日常を元気に過ごすために！

Vol.2

発行日：2020.10

発行者：一般社団法人健康栄養支援センター
医療福祉栄養研究部

URL：<https://hns-japan.com/iryohukushi/>

一般社団法人健康栄養支援センター（HNS）は、2011年4月に誕生した、管理栄養士・栄養士が会員となり、食生活を通して人々の健康増進と栄養状態の向上・改善地域福祉の推進などのために活動している団体です。当団体の医療・福祉栄養研究部の有志により、これまでの活動で学んだ栄養学や食材の知識を多くの方に発信するためにジャーナルを発行しております。今回は「withコロナの日常を元気に過ごすために！」をテーマに、体調を崩さないための食事や自宅での生活スタイルについて取り上げました。ぜひとも、ご一読いただき、コロナ禍を元気に過ごしましょう！

●ウイルスに負けない食事（＾＾）/

免疫力が低下すると、ウイルスなどの外敵から体を守る力が弱くなってしまいます。

免疫力の低下には、さまざまな原因が考えられますが、**栄養状態**にも大きく起因しています。

「免疫力UPに効果的な食材」を上手く活用しウイルスを吹き飛ばしましょう！

それらを使ったレシピを2品紹介します。



●免疫力UPに効果的な食材・栄養素

- ・青魚（DHA・EPA）
- ・腸内環境を整える乳酸菌・発酵食品
- ・緑黄色野菜（ビタミンC）
- ・緑黄色野菜、ナッツ、アボカド（ビタミンE）
- ・魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など（たんぱく質）



★欠食したり栄養バランスが悪いと代謝がスムーズに行われません。三食、しっかり食べる様にしましょう。★

●青菜の豆乳味噌汁

材料2人分（g）

ほうれん草 30	かつお昆布だし 260
白ねぎ 10	木綿豆腐 40
豆乳 40	味噌 小さじ2（12）



- ①ほうれん草はよく洗い、軸と葉に分けて2cm幅に切る。
白ねぎは斜めにスライスする。豆腐は大きめのさいの目に切る。
- ②鍋にだしを入れ、白ねぎ、ほうれん草の軸を加えて煮る。
- ③軽く火が通ればほうれん草の葉、豆腐も加えて火を通す。
- ④豆乳、味噌を加えて沸騰直前で火を止め、器に注ぐ。

● 鮭のヨーグルト漬けホイル蒸し焼き

材料2人分（g）

生鮭 2切れ	キャベツ 40
ブロッコリー 40	赤パプリカ 1/2個(70)
生椎茸 2枚(30)	ヨーグルト(プレーン) 大さじ3(45)
	塩 少々



- ①ヨーグルトと塩を混ぜ合わせ、生鮭(2切れ)を漬け込む。(数時間～1晩)
- ②アルミホイルを広げ、せん切りキャベツ→①の鮭→ブロッコリー、せん切りにした赤パプリカ、半分に切った生椎茸を順に彩りよくのせ、包み込んでしっかり口を閉じる。(トマトを足してもOK！)
- ③フライパンに1cm程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら②を入れ蓋をして蒸し焼きにする。(およそ15分)

●自宅待機も怖くない！

～外出自粛生活を逆手にとって、災害時にも役立つ簡単自炊生活を身に付けよう～

おうちごはんを楽しむための第一条件は・・・簡単なこと

災害時にも役立つローリングストック[®]食材の代表、さば缶を使った簡単レシピをご紹介します！缶詰の利点は**安全で栄養価も高く、保存性も高く利用しやすい**ことです。食材を容器に詰め脱気し密閉して加熱殺菌されるので保存料無添加でも長期保存が可能です。旬の時期の食材をそのまま容器に詰め加圧・加熱して作られるので味もよく栄養分も逃げずにギュッと詰まっています。缶を開けるだけでそのまま食べられるのですが・・・今回は少しだけ手を加え、美味しいごはんのお供を作ります！

※賞味期限の長い食材を多めにストックしておき「1つ食べたら1つ買い足す」という考え方で、常に一定量の食料を備蓄しておく方法

<レシピ解説>さばには**DHA・EPA**が含まれており、血液サラサラ、コレステロール値改善、脳の活性化が期待される栄養素です。免疫細胞の主成分である良質**たんぱく質**もしっかり含まれています。更に、缶詰のさばは骨ごと食べられ、日本人に不足しがちな**カルシウム**の摂取にも役立ちます。また、さば自身にも含まれています**干し椎茸**には**カルシウム**の吸収をよくする**ビタミンD**が含まれています。

(管理栄養士 久保 亜矢子)

●自粛生活、活動量低下によるフレイルに注意！！

フレイル＝「虚弱」健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイルが進んでいきます。フレイルが進むと、身体の回復力や免疫力が低下し、感染症が重症化しやすくなります。

骨の健康などに関わる**ビタミンD**は紫外線に当たすることで産生されます。3密を避けつつ外に出て日光を浴びる事は**ビタミンD不足の予防**にもなります。



●フレイルを予防するには

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で**散歩**する。
- ・家の中や庭などでできる**運動**（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど）を行う。
- ・**家事**（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や**農作業**などで身体を動かす。
- ・**座っている時間を減らし**、足踏みをするなど身体を動かす
- ・**3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活**を心がける。
- ・毎食後、寝る前に**歯磨き**をする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど**お口周りの筋肉**を保つ。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく
- ・孤独を防ぎ心身の健康を保つために、家族や友人と電話、手紙やメール、SNS などを活用し交流する。

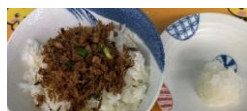


(管理栄養士 加藤 里奈)

●さば缶ふりかけ

材料 作りやすい量(g)

- さば缶 1缶
- 干し椎茸 2枚(30)
- 青ねぎ 1本(5) 大根おろし 適量



- ① 缶を開けて、さばの身と煮汁を分ける（塩分が高くなるので煮汁は使わない）干し椎茸は水に戻してきざみ、青ねぎは小口切りにする。
- ② さばの身をフライパンに入れ中火弱で身をほぐしながら炒め、水分を飛ばしていく。（およそ10分）途中、刻んだ干し椎茸を加えて炒め、最後に青ねぎも加えて炒めあわせれば出来上がり。お好みで大根おろしを添えて食べるとさっぱりとした後味になる。

※YouTubeでもご覧いただけます「[管理栄養士K&Kさば缶](#)」で検索して下さい！

●テレワークの健康管理！

コロナ禍で、急な自宅でのテレワーク！食卓や座卓で長時間パソコンと向き合い肩や首、眼などの不調に悩む人も多いのではないのでしょうか？
長期戦が予想される中、作業環境を見直しては、いかがでしょうか？

●眼精疲労予防オススメ食材・栄養素！

- ・ブルーベリー・黒豆など（アントシアニン）
- ・緑黄色野菜など（ルテイン）
- ・緑黄色野菜、ナッツ、アボカドなど（ビタミンE）
- ・豚肉・ウナギ・チーズなど（ビタミンB群）
- ・青魚など（DHA・EPA）
- ・牡蠣・牛肉など（亜鉛）



●VDT障害を予防するには

- ・パソコン作業は眼とディスプレイとの**距離を40cm以上保つ**など作業環境を整えましょう。
- ・**連続作業は60分以内に15-20分に1回は手を止め**窓の外など遠くを見るようにしましょう。
- ・意識的にまばたきの回数を増やし、**目薬を差すなどドライアイを予防**しましょう。
- ・**ストレッチング**や体操で、リフレッシュしましょう！
「同じ姿勢が続く」ことは疲労の原因になります。こまめに姿勢を変えることを心がけましょう。

※ VDT障害：パソコンなどを長時間連続して使用することによって、身体的疲労等の自覚症状がみられる事。

(管理栄養士 中川 真規子)



(引用：富士通HP)