



第58号
令和5年冬
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々、
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

アクティビティ紹介

ウイルスに負けない! 免疫力を高める食材を使った料理

"作業"で"ひとは元気になる! 作業を行うことで生活の意欲を高め、活動的に毎日を過ごすようになります。調理活動は、多くの工程を行うため、身体機能の向上・維持を図ることができる他、生活の中に楽しみを見つけられることで生活意欲への向上へとつながります。

今回は、調理練習の一品として、ご家庭でのおかずの一品として、免疫力を高める食材を使った料理をご紹介します。

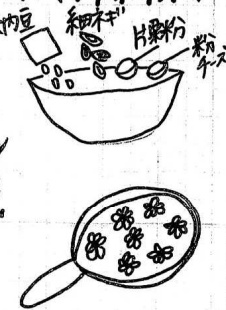
免疫力を高める食材

ビタミンA(にんじん、豚・鶏レバー、ほうれん草等)、ビタミンC(ピーマン、ブロッコリー、レモン等)、ビタミンE(かぼちゃ、アーモンド、せん茶等)、発酵食品(納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルト等)をいろいろそろえることで自然と栄養バランスが整います。同じものを食べ続けたり、不規則な時間帯に食べたりすると、免疫力低下につながりやすいので注意しましょう!

レシピ① 納豆焼き

材料(2人分)
納豆【たれ付き】2パック、細ねぎ【刻み】大さじ1
片栗粉 大さじ1、粉チーズ 大さじ1、サラダ油大さじ2

- ① ボウルに納豆、細ねぎ、納豆のたれ、片栗粉、粉チーズを混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①をスプーンですくって、ゆっくりフライパンに落とす。裏返ししながら、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。



レシピ② ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

材料(2人分)
ブロッコリー 1/6房、かぼちゃ 1/2個、卵1個、
マヨネーズ 大さじ1、塩・ブラックペッパー 少々

- ① 卵をゆで卵にする。ブロッコリーは固めに茹でる。
- ② かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に並べて、ラップをし、レンジで600W 2分30秒加熱後、しばらくレンジの中で蒸らし、粗くつぶす。
- ③ 大きめのボウルにゆで卵を入れてつぶし、それから②と塩、ブラックペッパー、マヨネーズを加える。最後にブロッコリーを加えて、軽く和えたら完成!



納豆とたれを先に混ぜた方が混ぜやすい!

ひきわりでもおいしい



料理の栄養素をとりながら、軽い汗をかき運動を行うことでより免疫力を高めると言われています。やってみましょう!