



しょくいく

# 食育だより



令和8年2月  
島本町立第一中学校  
No.8

## 「栄養素の相乗効果」で免疫力を上げよう！

インフルエンザが再び流行し、風邪症状を訴える人も増えています。3年生は公立受験も控えているので、自分の免疫力を上げて、病原菌に負けない体づくりを心がけましょう。食材は単品で食べるより他の食材と組み合わせることで体への吸収が良くも悪くもなります。保健給食委員さんがお昼の放送で、献立の食材の栄養についてのお話をしてっていますが、食材の組み合わせによっては、栄養素の働きがさらに良くなると言われています。

### 免疫UPにおすすめの組み合わせ ☺✦✧

鮭 × トマト



鮭の「アスタキサンチン」は強い抗酸化(細胞を元気にする)作用があります。それにプラスでトマトの「リコピン」も抗酸化作用があり、鮭の脂質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

豆腐 × キムチ



免疫細胞は腸内細菌が作ってくれます。そのため腸内環境を整えることで免疫力が上がります。豆腐の「イソフラボン」とキムチの「乳酸菌」で、体の内側から免疫力を上げてくれます。

牡蠣 × 春菊



牡蠣にたくさん含まれる「亜鉛」は白血球を働かせる器官の粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。その亜鉛の吸収を上げてくれるのが「ビタミンA」です。春菊にはビタミンAが豊富に含まれています。

舞茸 × 鶏肉



舞茸にたくさん含まれる「ビタミンD」は摂取することで呼吸器系の感染症のリスクが低下すると言われています。また鶏肉に含まれる「たんぱく質」や「脂質」は一緒に摂取することで吸収率がアップします。

長ねぎ × 豚肉



長ねぎの「アリシン」は、殺菌作用、血行促進で体温を上昇させてくれます。緑、白色の部分もそれぞれ栄養素が含まれており、豚肉にたくさん含まれる「ビタミンB1」と相性がとても良いです。

サバ × 味噌



サバの「EPA」や「DHA」は体内の炎症を抑える効果があります。そして味噌に含まれる「メラノイジン」はサバの脂の酸化を防いでくれるので、良い状態で「EPA」や「DHA」を体内に摂取することができます。

### からだ あたためよう！



体を温めることで体内の免疫防御システムが活発になり、風邪予防や風邪にかかった際によく働いてくれます。3つの首は冷えると風邪をひきやすくなると言われています。マフラーや手袋でしっかりあたためましょう。

### からだ あたため しょうさい 体を温める食材は？

