



# 感染症に負けないからだづくり

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本体育協会公認スポーツ栄養士  
中村 由佳里

大切な試合や競技の前に風邪で体調を崩してしまったという経験はありませんか？

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するこの時期は、いつも以上に予防が大切です。

手洗いやうがいを徹底することはもちろんのこと、十分な睡眠と共にバランスの良い食事で、からだの抵抗力や免疫力を高め、日頃から感染症に強いからだをつくるのが重要です。

特に、免疫力を高める作用のあるビタミンC、鼻や喉の粘膜保護に役立つビタミンA、不足すると免疫力の低下を招くたんぱく質などは毎食しっかりとりたいもの。また、ねぎやしょうが、根菜類などからだを温める食材もおススメです。



おすすめ  
レシピ

からだを温める

## マイルド豚汁

いつもの豚汁に牛乳を加えてコクをアップ!



### 材料

材料	[6人分]
豚もも肉薄切り	150g
にんじん	50g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	150g
生椎茸	3枚
だし汁(かつおと昆布)	4カップ
牛乳	1.5カップ
合わせ味噌	60g
小ねぎ	10g

### 作り方

- ①材料を切る。  
豚肉：2cm 幅、にんじん：半月切り  
玉ねぎ：薄切り、じゃがいも：いちよう切り  
生椎茸：そぎ切り、小ねぎ：小口切り
- ②鍋に分量のだし汁、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え蓋をし、弱火で野菜が軟らかくなるまで10分程度煮る。
- ③②に牛乳と椎茸を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、味噌を溶かし入れる。
- ④汁碗に注ぎ、小ねぎを散らす。

[1人分の栄養価] エネルギー135kcal、たんぱく質 9.3g、食塩 1.2g