

# 質問コーナー

## 質問

コロナにかからないように人込みを避け、マスクをつけ、手洗いもこまめにしています。先日、友人からその他ウイルスに負けない体づくりのため食事でも大事だと言われました。具体的にどのような食事がいいですか？

## 回答

3食バランス良く食べることが基本ですが、ポイントをお話しします。

免疫力を高めるポイントは「腸」にあります。腸は食べ物を消化・吸収し、排泄する役割があります。この過程で様々な病原菌やウイルスが体内へ侵入することを防いでいます。つまり、腸内環境を整えることは免疫力低下を防ぐことへ繋がります。免疫力を高めるためにどんな食べ物がいいと思いますか？

風邪を引かないようにするために温かい食べ物を食べて体を温めようとしします。これは免疫力を高めるためにとても重要なことです。人は体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。逆に1℃上がると5～6倍一定時間上がると言われています。

体温を上げる食材には何があると思いますか？パツと思いつくのは生姜ですね。生姜には辛み成分として「ショウガオール」があります。これには熱を作り出す作用があり、体を芯から温めます。100℃で30分間加熱することでより効果が発揮されます。(長時間じっくり温める事)今回はショウガオールの摂れるレシピをご紹介します。

## ◇生姜入り山菜ごはん◇



### 材料 (4人分)

米	2合
山菜水煮	1袋
万能ネギ	適量
生姜	30g
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★醤油	大さじ3

### 〈作り方〉

- ① 生姜を千切りにし、山菜水煮はザルにあげ水気をとる。
- ② お米は研いで★を加え、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ 生姜、山菜水煮を加えて混ぜたら通常炊飯する。
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせて少し蒸らして器に盛り、万能ネギをちらして完成。