

コロナに負けるな!!

パワーアップメニュー

コロナ禍における今、注目を浴びる「免疫力」とは病原体と戦う力です。免疫力を上げるためには、バランスのとれた食事からたくさんの栄養素を摂ることが大切です。今回はコロナに打ち勝つ！栄養たっぷりのパワーアップメニューをご紹介します。



発酵食品

発酵食品には腸内環境を整える作用があります。腸内環境を整えることは**免疫力の向上**に繋がります。

豚キムチ



<材料・・・2人分>

- 豚バラ肉・・・160g
- ごま油・・・小さじ1
- キムチ・・・120g
- 長ネギ・・・80g
- ニラ・・・25g
- しょうゆ・・・大さじ1/2

<作り方>

- ①長ネギの根元を切り落とし、斜め薄切りにする。
- ②ニラと豚バラ肉を3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を入れて中火で炒める。
- ④豚バラ肉に火が通ったら、キムチと長ネギを加えてさらに中火で炒める。
- ⑤長ネギがしんなりしたら、ニラとしょうゆを加えてさっと中火で炒める。
- ⑥器に盛り付ける。

ネバネバ食材

オクラや山芋などネバネバ食材に含まれるムチンは胃腸の粘膜を保護してくれます。**感染症の予防**に役立ちます。

ねぼとろ和



<材料・・・2人分>

- オクラ・・・6本(60g)
- 塩・・・小さじ1/3
- 長芋・・・150g
- 納豆・・・1パック
- みょうが・・・10g
- 削り節・・・適量

<作り方>

- ①オクラのヘタを切り落とし、ガクの部分を薄くむき、塩をまぶして板ずりする。
- ②オクラは水で洗わず、①をそのまま熱湯に入れ、約20秒間さっと茹でる。
- ③②をすぐに冷水にとって冷まし、水気を切り7～8mmの厚さに切る。
- ④長芋は皮をむき袋に入れる。すりこぎ棒で叩き一口大にし、酢水に浸ける。
- ⑤みょうがは千切りにする。
- ⑥オクラ、長芋、納豆を混ぜる。
- ⑦⑥を器に盛り、削り節とみょうがをのせ、味ポンをかける。

乳酸菌

乳酸菌はウイルスに打ち勝つために重要な**免疫バランス**を調整し**活性化**する作用があります。

ひんやりヨーグルト



<材料・・・2人分>

- プレーンヨーグルト・・・200g
- 牛乳・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- お好みのフルーツ・・・30g

<作り方>

- ①プレーンヨーグルトと牛乳、砂糖を混ぜる。
- ②①を冷凍庫に入れてから2時間後に混ぜ、再度1時間冷凍する。
- ③②がシャーベット状になったら冷凍庫から取り出し、器に盛りフルーツを添える。

ひとこと・・・

レシピで紹介した食材以外にも、塩麹、海藻、チーズなど、他にも免疫力を高める様々な食材があります。日々の食事に上手に取り入れて免疫力アップを目指しましょう。

宇部リハビリテーション病院だより

第47号 (2021年8月発行)
医療法人 和同会
宇部リハビリテーション病院
電話番号 0836-51-3111

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。