



コスモプラス株式会社発行

健康と薬

# たんぽぽ

第221号  
令和2年10月号



● 食事で免疫力UP!

● カリウム

● 簡単電子レンジ調理法

10月



hama

↑COSMO+

# 食事で免疫力 UP！

私達の体は、咳やくしゃみ、また気道の粘膜を守る鼻水で、異物の侵入を防ごうとしています。そして、気道を通り抜けた病原体に対しては、強い酸性の胃液で殺菌し、健康な状態の皮膚にある常在菌は病原体の感染を防いでいます。これらの防御で防ぎきれなかった病原体に対して対応するのが免疫です。この免疫力は加齢や過剰なストレス・生活習慣などによって低下すると言われ、免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけではなく、色々な病気の発症リスクも増えます。ここでは、食事を中心に免疫力UPのヒントをお伝えします。



腸

## ❁ 免疫力の 60～70%は腸にある

私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体の中に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっています。免疫力の 60～70%は腸にあるといわれているほどです。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。

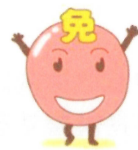
## ❁ 腸内細菌のバランスを整える食品

腸内細菌のバランスを整える食品にはヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品があります。さらに、トマトやリンゴ、お茶などに含まれるポリフェノール類、青背魚に多く含まれる EPA などの n-3 系不飽和脂肪酸も、炎症を抑える作用があり、腸における免疫力に大きくかかわっています。



## ❁ 免疫細胞自体に働きかける栄養素

免疫細胞は、からだを作る栄養素であるたんぱく質から作られます。そのため免疫細胞を活性化させるためには、たんぱく質が必要です。ビタミン A やビタミン E も、細胞の免疫機能を保持するといわれています。さらに、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類も、免疫細胞を保護するために必要です。これらは「微量ミネラル」と呼ばれ、発酵食品に含まれ私たちの体には必要不可欠な栄養素です。



## ❁ どんな食事を心がければ

免疫力を高めることができるのでしょうか？

一番考えられるのは、多くの種類の食材を摂ることです。たんぱく質やビタミン、ミネラル類のバランスを考えるといても、何をどのくらい食べればいいのかはわかりにくいものです。副食としてたんぱく質を摂り、サラダや煮物などでビタミンやミネラル類を補給するなど、**おかずの種類を増やし、バランスのよい食事をとることが重要**です。例えば発酵食品はヨーグルトだけにこだわるのではなく、他のものに手を伸ばすのもいいのではないのでしょうか。もちろんヨーグルトの場合、同じものを食べ続けるのではなく、一定期間を置いて種類を変えてみることをお勧めします。

## ❁ 毎日の食事で免疫力 UP !

毎日の食事を一品増やすことで、あなたの体に備わった免疫力は変わってくるかもしれません。食事の参考になれば嬉しいです。





# カリウム

カリウムは体内に存在する量が最も多いミネラルです。細胞の浸透圧を維持調整する働きがあり、生命維持活動に欠かせない役割を担っています。また、体に含まれている余計な塩分を体の外に出す効果があることから血圧を下げる代表的な栄養素です。

体内のカリウムの98%は細胞内、残りの2%が血液中など細胞外にあります。しかし、血液中のカリウム濃度はとても重要で、この値が乱れると全身に重要な要害が生じる事があります。

## ●働き

1. 血圧を下げる
2. 筋肉や心筋の活動を正常に保つ
3. 便秘への働きかけ
4. 老廃物の排泄の手助け

## ●カリウムはどのくらい必要？

カリウムの1日の摂取基準は成人男性 3000mg、女性 2600mg となっています（2015年版日本人の食事摂取基準）。特に、高血圧予防の意味からは成人は1日 3,500mg 取るとよいと言われています。カリウムは普通の食事をしていれば不足することはありませんが、下痢や嘔吐、また利尿剤を長く服用し、カリウム排泄量が増えると脱力感や食欲不振などといった欠乏状態になる場合があります。

## ●カリウムを上手に取ろう

普通の生活をしている健康な人が健やかに過ごすためにはしっかりとカリウムを取るようにしたいものです。カリウムは芋や野菜、果物に多く含まれますが、芋や野菜を煮たりするとその煮汁に30%ほど流失してしまいます。また、サラダなど生野菜を流水につけてもカリウムはその水に流れ出てしまいます。煮たりする場合は、その煮汁を上手に利用してスープやみそ汁などにすると効率よく食べられます。

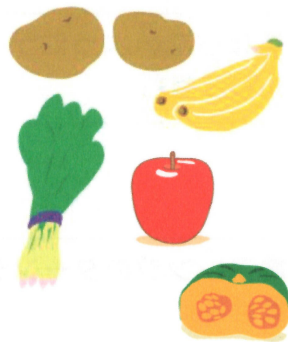


## ●カリウムを多く含む食べ物

食品名	目安量 (g)	カリウム量 (mg)
ほうれん草	100 g (1わ)	690
トマト	100 g (1個)	210
かぼちゃ	130 g (煮物用3切)	585
じゃがいも	100 g (1個)	410
バナナ	100 g (1本)	360
りんご	300 g (1個)	332
キウイ	100 g (1個)	290
みかん	100 g (1個)	150
大豆	20 g	380
小豆	75 g (1/2カップ)	1125
枝豆	10 g (10個)	59
わかめ	10 g	36
干ししいたけ	5 g (2枚)	105

### 注意点！

健康な人であればカリウムのとり過ぎによる害は、普通の食生活ではほとんどありません。ただし、腎機能が低下している人などは、カリウムの摂取に制限のある場合がありますので医師・薬剤師に相談してください。

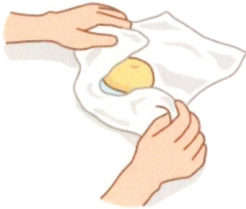


# 簡単電子レンジ調理法

## レンジで簡単！ ジャがいもの下ごしらえ

ジャがいも 1個150g程度をレンジでチン！  
お湯を沸かさずに、下ごしらえができます。

①水で濡らして軽く絞ったキッチンペーパー（レンジ対応）で芽を取ったジャがいもを皮つきのまま、ペーパーがなるべく重ならないよう包む



### ポイント！

- 濡れたペーパータオルで包むことにより、蒸し煮状態になり、中がパサつきにくくなる
- 安全のためレンジ対応のキッチンペーパーを使用

②重ならないようにラップでふんわり包む

### ポイント！

- 均一に加熱したいため包み終わりが重ならないよう注意する

③電子レンジのターンテーブル端に乗せる

電子レンジ600W 2分

裏返して600W 1分30秒

### ポイント！

- ターンテーブル以外の場合は庫内の真ん中に乗せる

④ミトンや布巾を使ってラップとキッチンペーパーを開いて竹串が奥まで刺されば、OK  
固い場合は、追加で10～20秒包みなおして再加熱

### ポイント！

●加熱時間は、じゃがいもの重さに比例するため150gより重かったら様子を見ながら加熱時間を少し長くし、軽かったら、短くする

## レンジで簡単！ きのこと鮭の味噌マヨ

きのこと鮭の簡単おかずが、お鍋を使わずに作れます！  
盛り付けるお皿を耐熱皿にすることで、そのまま食卓へ



【材料】 1人分  
・しめじ・・・1/2パック（50g）  
・塩鮭・・・1切  
・小ねぎ・・・トッピング用  
A・味噌・・・小さじ1  
A・マヨネーズ・・・大さじ1  
A・酒・・・大さじ1

### 【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに切るしめじは小房に分けておく
- ②耐熱の盛り付け皿に①を並べ上に、合わせたAをかける
- ③ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで1分30秒
- ④トッピングの小ねぎをのせて完成

■エネルギー：232kcal ■炭水化物：5.3g  
■たんぱく質：20.4g ■食塩相当量：1.1g  
■食物繊維：2.2g



# 脳を元気にする暮らしのヒント

## 【脂質は「悪者」ではない】

脂質はたんぱく質、炭水化物と並ぶ三大栄養素です。脂質は過剰に摂取すると脂質異常症や動脈硬化といった生活習慣病のリスクが増すとされています。しかし、組織の構成成分となったり、細胞膜やホルモンの材料にもなり、さらに脂溶性ビタミンが体内に吸収されるのをサポートします。「日本人の食事摂取基準」で1日の総エネルギーのうち、20～30%を脂質から摂取することが目標とされています。脂質を構成する主成分は脂肪酸と呼ばれ大きく分けて①「飽和脂肪酸」と②「不飽和脂肪酸」に分けられます。脂質を上手に摂取しましょう。

①動物性食品に多く含まれ、取りすぎると血液中のLDL(悪玉)や中性脂肪を増やし、心疾患のリスクを高めます。

例) 肉類の脂肪・ラード・生クリーム等

②血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らし血液をサラサラにして血栓を防ぎます。

例) さんま・いわし・さば・大豆油・オリーブオイル・紅花油・ごま油等

参照：オムロン公式サイトより抜粋

コスモ薬局 / 我孫子・蓮田・大宮・越谷・黒浜・久喜・越谷東・岩槻・七左・レイクタウンDMビル  
土呂・在宅療養支援センター・上落合・エムエム薬局・そね薬局・きらり薬局 / 岩槻

コスモ訪問看護リハビリステーション / さいたま北・蓮田・レイクタウン

コスモ訪問看護ステーション / 岩槻



手づくりの

## 母めし弁当できました。

コスモの管理栄養士を中心に

食・健康をテーマにした

TOROTO コスモキッチンをはじめます。

土呂町周辺で採れる食材を使い栄養バランスを考えた

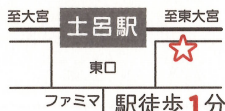
“母めし弁当”を数量限定にて販売中です。

 **TOROTO**  
Kitchen & Coworking Space

**TEL: 048-729-5848**

販売時間：平日 11:30～14:00 定休日：土・日・祝

販売場所：さいたま市北区土呂町 2-12-20  
コスモスクエア4階



HP



【表紙イラスト】「カラフトフクロウ」：60～80cmの世界最大級のフクロウで昼夜を問わず狩りをしネズミなどを捕まえ丸呑みして食べます。気温の低い北アメリカやユーラシア大陸に生息。とても優れた聴覚を持っています。