

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロフラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

# にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222

第 45 号 6 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

梅雨の季節のそのあとは…

こんにちは すまいるの黒川です

6月の声を聴くと梅雨をイメージしますが、ジューンブライドは明るい話題です。

皆様に幸せのシャワーが降り注ぎますように。

梅雨のそのあとにはキラキラとした太陽が顔を出す、真夏がやってきます。

この時期に体調を崩し、真夏に食欲不振で夏痩せにならないように、今から免疫力を上げる食生活のヒントになればと思い少し書いてみます。

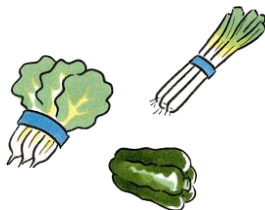
免疫力をアップさせると健康維持につながるとは皆様ご存知の通りです。

そこで、免疫とは何でしょうか？ ①感染を防ぐ ②病気の予防 ③健康の維持 と言われます。

では免疫力を上げる食生活で大切なこと

その1・野菜の色素には免疫を上げる成分がたっぷり

緑



ほうれん草、ブロッコリー  
小松菜、パセリ、ゴーヤ  
アスパラ、ピーマン、葱  
青しそ、おくらなど

黄



赤

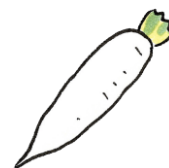


紫



トマト、かぼちゃ、人参  
赤ピーマン、なす、紫芋  
など

白



玉葱、ニンニク、しょうが  
大根、かぶ、カリフラワー  
など

野菜類には抗酸化力の強いビタミン A, C, E をはじめ様々な抗酸化成分が含まれています。これらが活性酸素を取り除いて細胞の老化を予防し、免疫をアップさせます。食物繊維も多いため、腸管を刺激し免疫機能を活性化します。

野菜には、《ファイトケミカル》という独自の成分が多く含まれ、免疫機能を活性化するため最近注目されています。

## その2・発酵食品をとって腸から免疫をアップ !

発酵食品にはたくさんの微生物から賛成された酵素が含まれます。腸内環境を整え、免疫力を向上させます。

ヨーグルト



納豆



味噌 や醤油



ぬか漬け、  
漬物



【注 意】 体温が低い人は免疫力が低下します

体温が36℃ 以下の人は要注意! 免疫力が下がっている可能性があります。

### ◆ 体温を上げるためには朝食を!

朝起きたときには、体温は低い状態です。

体温を上げて1日を元気よくスタートするためには

朝食は必ず食べましょう !

### ◆ 食材と調理の工夫で体温アップ!

体を温める食材⇒生姜、ニラ、葱などの利用

体を温める調理法⇒煮る、蒸すなど火を通す

※冷たい生野菜、野菜ジュース、スムージーばかりにならないようにしましょう!

## おからスープを作ってみましょう

材料(2人分)

炒りおから 50g  
ニンニク 1/2 かけ  
オリーブ油 2T  
パプリカパウダー 1/2t  
湯 2カップ  
固形コンソメ 1個  
塩コショウ 少々  
卵 2個  
パセリ 少量

【作り方】 温まるメニューです、朝食にどうぞ

- ① にんにくは、つぶしてからミジン切りにする。
- ② フライパンに、ニンニクと油を入れて中火にかけ、ゆっくり炒める。
- ③ 香りが立ってニンニクが少し色つき始めたら、おからとパプリカパウダーを加えてサッと炒め、湯とコンソメを加えて塩、こしょうで調理する。
- ④ 煮立ったら火を弱め、1分ほど煮る。その中に卵を割り入れてふたをし、好みの硬さに火を通す。
- ⑤ 器に盛ってパセリを添えて出来上がり。



栄養価

エネルギー 185 kcal たんぱく質 8g 塩分 1.4g

