

# 2026年 1月号 ぱる通信

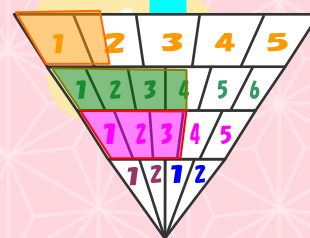
食で支える  
健康増進のススメ

作成担当：株式会社東テスティバル  
(安東祐子、小川和代)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



### 1月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	587kcal	食物繊維	5.5g
たんぱく質	25.8g	食塩相当量	2.9g
脂質	17.4g	野菜総量	228g
炭水化物	86.9g		



冬の定番、ぶり大根をあんかけに仕上げたあったかメニューです。良質なたんぱく質を含む豆腐のしゅうまい、旬の野菜を使った和え物と汁物を添えました。美味しくバランスよく免疫力をアップさせ、感染症予防を意識した献立になっています。

## 感染症予防～免疫力を高める食事～

冬本番をむかえ風邪やインフルエンザなどの感染症への対策が重要です。食生活の乱れは免疫力の低下に繋がり、病気にかかるリスクが高まります。バランスのよい食事～主食・主菜・副菜のそろった食事～をとることが予防につながります。

### 免疫力を高める 栄養素と食品

#### 免疫細胞を活性化！ たんぱく質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

たんぱく質は、筋肉、臓器などの体構成成分であり、体内のホルモンや酵素などの主要成分で免疫機能の調整に重要な働きをしています。



#### 免疫力アップ！ 食物繊維

野菜、芋、茸、豆類、こんにゃく、海藻など

免疫力を高めるには、腸内環境を良好にし、善玉菌の働きを活性にすることが重要です。

善玉菌は食物繊維をエサにして増えてゆきます。



#### 免疫細胞の強化！ ビタミンACE（エース）

野菜、いも、果物など

ビタミンA・C・Eには免疫機能を低下させる活性酸素の働きを抑える作用があります。

**ビタミンA**…食品中にβ-カロテンとして含まれ、活性酸素の発生を抑える。

**ビタミンC**…抗酸化作用が注目され、活性酸素の生成を抑える。

**ビタミンE**…抗酸化作用のほか、細胞内の過酸化脂質がつけられるのを抑える。



免疫力を高めて感染症に負けないからだづくりを実行しましょう。

3 すべての人に健康と福祉を



テスティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。

4 質の高い教育をみんなに



テスティバルグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 313