

障碍社通信

手軽に免疫力を高める食事メニュー

今回は普段の食事から免疫機能を意識した食材を摂り入れて、病気に負けない健康づくりについてなるべく手間がかからないメニューを、バランスが整いやすい汁三菜で考えてみました。

主食は玄米にしました。玄米は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいて、免疫力アップに効果があるといわれています。

主菜はマグロの刺身です。マグロは免疫機能を高めるたんぱく質が豊富で、DPA（脳の働きを良くする）とEPA（血液をサラサラにする）、タウリン（視力回復）、鉄分（貧血予防）を含んでいます。DPAとEPAは熱に弱く、加熱すると効果が弱まります。

副菜はトマト、キャベツ、ブロッコリー、めかぶ、パプリカのサラダです。トマトに多く含まれるリコピンには抗酸化作用があり、ブロッコリーに含まれるビタミンCは免疫細胞を活性化して、感染症予防に役立ちます。めかぶはLPS（リポポリサッカライド）という成分が多く含まれていて、免疫力を高める効果があるとのこと。キャベツにはビタミンC以外にもビタミンUという成分が含まれており、胃の働きや粘膜を修復する効果があります。黄色のパプリカにはルテインが多く含まれていて、免疫力アップや生活習慣病の予防、アンチエイジングに効果が期待でき、視力の維持にも効果があるとのこと。

汁物は豆腐としめじの味噌汁です。味噌の主原料である大豆には、免疫細胞を活性化する働きがある良質なたんぱく質が多く含まれています。豆腐には、大豆サボニン、大豆イソフラボン、オリゴ糖、ビタミンCなどが多く含まれていて、免疫細胞の活性化や腸内環境の改善に効果があるとのこと。しめじは免疫力を高めるβグルカンを豊富に含んでいます。



相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願いいたします。下記のQRコードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

高橋 takahashi@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp