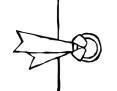
特集4 わくわくキッチン 免疫力を高めるメニューで開催



レンジで作れるきのこパスタ 手作りサラダチキン アレンジレシピ ファイトケミカルスープ りんごのコンポート バナナジャム



ルラビを使いました。

きのこにはβグルカンという成分が

NK細胞を活性化します。



中から、 来上がったスープを食べた時も「蕪 ラビに注目していました。断面は少 は、蕪とキャベツが合体した野菜? す。和名の蕪玉菜から想像できるの 三人にとっては、 みたい」という感想でした。 し薄緑がかった蕪のようでした。 包丁を入れる瞬間、全員、 NK細胞に効く食材 初めて見る野菜で コール

《ファイトケミカルの成分例》

赤ワインの色素成分のポリフェ

として昆布茶を使うと、旨味が増し 生きのこを調理するときに、隠し味

果があるものを紹介します。 今回のメニューに使用した食材の いくつか免疫力を高める効

分のオイゲノール、トウガラシの辛

カロテン、ブルーベリーの色素成分

ン、人参・カボチャの色素成分のβ

ール、

トマトの色素成分のリコピ

のアントシアニン、バナナの香気成

レシピはホームページに掲載

疲れた時の活力回復に バナナジャム

① バナナを切って、グラニュー糖と合

② ラップなしで3分、電子レンジにか

活用しましょう。

のモモルデシンなど。野菜や果物の

色、香り、辛味、苦味の成分です。

調理する時に、皮なども捨てずに

成分のカテキン、ゴーヤの苦味成分 味成分のカプサイシン、お茶の苦味

若い世代の方にもお薦めです。 ドも可能です。高齢の方だけでなく、 ます。PDFファイルのダウンロー ジ「偕楽荘」コーナーに掲載してい チキン」のレシピを法人ホームペー 九回目となった今回の「わくわく

《材料 4~6人分》

*グラニュー糖 大さじ1

*レモン果汁 大さじ1

*バナナ 2本

《作り方》

③ レモンを加えて、混ぜながらつぶす。 の量が多くなり、免疫効果が高まりま す。また、レンジで温めたり、皮ごと オーブンで焼いたり、バナナを加熱す ると、バナナの免疫効果は高まること が分かっています。

ける。 熱したバナナほど、ポリフェノール

になりました。 参加受付を見合わせ、ご利用者三人 開催しました。今回は、地域の方の 理教室」を十二月十七日に偕楽荘で 健康レシピを紹介する「わくわく の参加と、こじんまりした料理教室 キッチン~地域高齢者のためのお料 施設の管理栄養士が簡単に作れる

についてのミニ講座から、 キッチンはスタートしました。 メニューでこだわった「免疫力」

ている食材が、それぞれ元々持って 発見すると、すぐさまやっつけてく 体内に異物、 回るお巡りさん的な役割の存在で、 になります。NK細胞は、体内を見 胞が活性化しているかどうかがカギ ているNK(ナチュラルキラー)細 いる力がより発揮できるように調理 れます。今回のレシピ全品で使われ していきます。 免疫力は、生まれながらに備わっ ウイルス、がん細胞を

(ファイトケミカルスープ) は、

治る!』を元にさせていただきまし プで」やせる! 若返る! 弘監修『ハーバード大学式「野菜スー ことができるシンプルなスープで トケミカルの有効成分を最大限摂る 植物が持つ天然の成分であるファイ レシピ作成にあたっては、 病気が

ナゾ野菜に興味津々 -ルラビ (蕪玉菜)

草むらの会夢畑で購入した有機栽培 今回使用した野菜は、



すが、なかったので代替品として プ用にキャベツを買いたかったので ものです。 ファイトケミカルス

13

免疫力を高めるためにはNK細胞を元気にしよう

わくわく

ハーバード大学式野菜スー