

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



コールラビを使いました。参加した三人にとっては、初めて見る野菜です。和名の蕪玉菜から想像できるのは、蕪とキャベツが合体した野菜？包丁を入れる瞬間、全員、コールラビに注目していました。断面は少し薄緑がかった蕪のようでした。出来上がったスープを食べた時も「蕪みたい」という感想でした。

NK細胞に効く食材

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

《きのこ》

きのこにはβグルカンという成分が豊富で、NK細胞を活性化します。生きのこを調理するときに、隠し味として昆布茶を使うと、旨味が増します。

《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ノール、トマトの色素成分のリコピン、人参・カボチャの色素成分のβカロテン、ブルーベリーの色素成分のアントシアニン、バナナの香気成分のオイゲノール、トウガラシの辛味成分のカプサイシン、お茶の苦味成分のカテキン、ゴーヤの苦味成分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、皮なども捨てずに活用しましょう。

レシピはホームページに掲載

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

疲れた時の活力回復に バナナジャム

《材料 4～6人分》

- *バナナ 2本
- *グラニュー糖 大さじ1
- *レモン果汁 大さじ1

《作り方》

- ① バナナを切って、グラニュー糖と合わせる。
- ② ラップなしで3分、電子レンジにか

- ける。
- ③ レモンを加えて、混ぜながらつぶす。熱したバナナほど、ポリフェノールの量が多くなり、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。



免疫力を高めるためにはNK細胞を元気にしよう

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

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

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

特に、ハーバード大学式野菜スープ（ファイトケミカルスープ）は、

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

コールラビ（蕪玉菜）
ナゾ野菜に興味津々

今回使用した野菜は、NPO法人草むらの会夢畑で購入した有機栽培



のもです。ファイトケミカルスープ用にキャベツを買いたかったので、なかったのが代替品として