

野菜や発酵食品・食物繊維を効果的に摂るには？

忙しくても大丈夫。
四季に合う免疫アップ食事法

納豆やヨーグルトなど、免疫力を高める食べ物はたくさんありますが、年中同じ物を摂っていれば良い訳ではありません。季節に合わせた、免疫力を高める食事法の基本について、国際食学協会の田中総子さんに伺いました。

取材・文◎水原敦子



Profile

田中総子(たなかふさこ)さん

国際食学協会指導部食学士、管理栄養士。同協会にて、一般の方の他、セラピストなどに食事の知識・技能を指導している。自身が食を学び実践することで、便秘などの体質を改善した経験も。



旬の食材を使った一汁三菜の和食が理想

日本人の免疫力アップに最適な食事は、やはり和食。玄米や胚芽米などの主食にお味噌汁、そして主菜が一品と副菜が2品の一汁三菜が理想です。お野菜が中心で動物性タンパク質は少量。そして漬け物や調味料などの発酵食品を上手に取り入れます。こうした食事によって食物繊維や酵素をたっぷり摂ることが出来、食によるデトックス効果で腸内環境が改善され、免疫力が上がります。

食材は、冬に採れるものは身体を温め、夏のは身体を冷やす効果があります。ですから輸入食材にはなるべく頼らず、出来るだけ地元や国内で摂れる食材で、季節の旬を取り入れていけば、自然と免疫力の上がる食生活が出来るようになるでしょう。

では、季節によってどんな食材があるのかを見ていきましょう。

春は山菜の季節です。また、柔らかい春キャベツや新タマネギ、セロリやアスパラガスも出てきます。アサリや蛤といった貝類も春が旬です。貝類は亜鉛やタウリンといった、普段摂りにくい栄養素もあるのでおすすめです。イチゴは春が旬です。デコポンなど西日本の個性的な柑橘類も収穫の時期を迎えます。

夏は暑く、陽性のエネルギーを持つ季節です。陰性のキュウリやトマトなどを食べることで身体が中庸になります。ですから夏はほった身体を冷やすために、生の野菜を食べても大丈夫です。加熱しな

いことでビタミン類や酵素もたっぷり摂れます。果物では桃、スイカも夏が旬になります。

秋は季節の変わり目で、特に免疫力が落ちやすい時期です。秋に旬を迎えるものを食べることで、これからの寒い時期に対応できるエネルギーを蓄えることが出来ます。例えばサツマイモのようなイモ類や、キノコ類、栗など。葉もの野菜も秋からが本番です。果物ではブドウやナシなどがあります。

冬は、身体を冷やすと免疫力が落ちるので、生野菜をあまり食べないようにします。ではどうやって酵素を取り入れるかというと、温かい味噌汁や粕汁などの「発酵食品」を使った料理が、身体を温めつつ酵素を摂ることも出来ておすすめです。果物ではミカンやリンゴ、また干し柿も効果的です。国産のキウイも冬が旬です。

多忙でも手軽で簡単、水で炒める「ウォーターソテー」

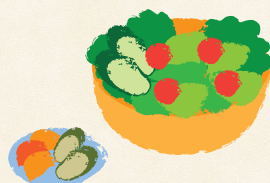
頑張つて食事を手作りしようと言っても、セラピストを始め、忙しい人が多く、なかなか実践が難しいかもしれません。

そこで栄養素をあまり壊さず、身体も冷やさない、そして簡単にたっぷりのお野菜が食べられる、「ウォーターソテー」の調理法をご紹介します。

まず、フライパンを強火で20～30秒ほど熱し、そこに50ccくらいの水を入れます。水がじゅわっと沸騰したところに、切った材料と塩をひとつまみ入れて炒めます。30秒くらいで熱が通るので、それをざるにあげて冷まし、後は質の良いドレッシングなどでいただくだけです。火の通りにくい根菜類は薄く切ったり、お水を100ccくらい入れるなど、工夫してみてください。また、お休みの日などに常備菜を作り置きすると良いでしょう。

セラピストであれば、クライアントから食について質問されることが多いと思います。まずご自身が実践し、発信していくことで、お客さまも安心してついてきてくれるのではないのでしょうか。

夏 生野菜や果物
(身体を涼しくする)



冬 発酵食品
(身体を冷やさない)



(左)ウォーターソテーした野菜であれば、油も使わず身体も冷やさず、酵素も守られる。水の量は野菜によって適宜調整を

(右)免疫力を上げるには、腸内環境を整えるのが重要。そのために「食物繊維が豊富なものを摂ることが大切」と田中さん。玄米食は最たるもの



WEBで
詳しく紹介!

Therapy Life

WEBでさらに「免疫力を高める栄養素」の記事を紹介!

<http://www.therapylife.jp>
公式サイト「セラピーライフ」TOP
メニュー「記事・NEWSを読む」→
特集 からご覧頂けます。