

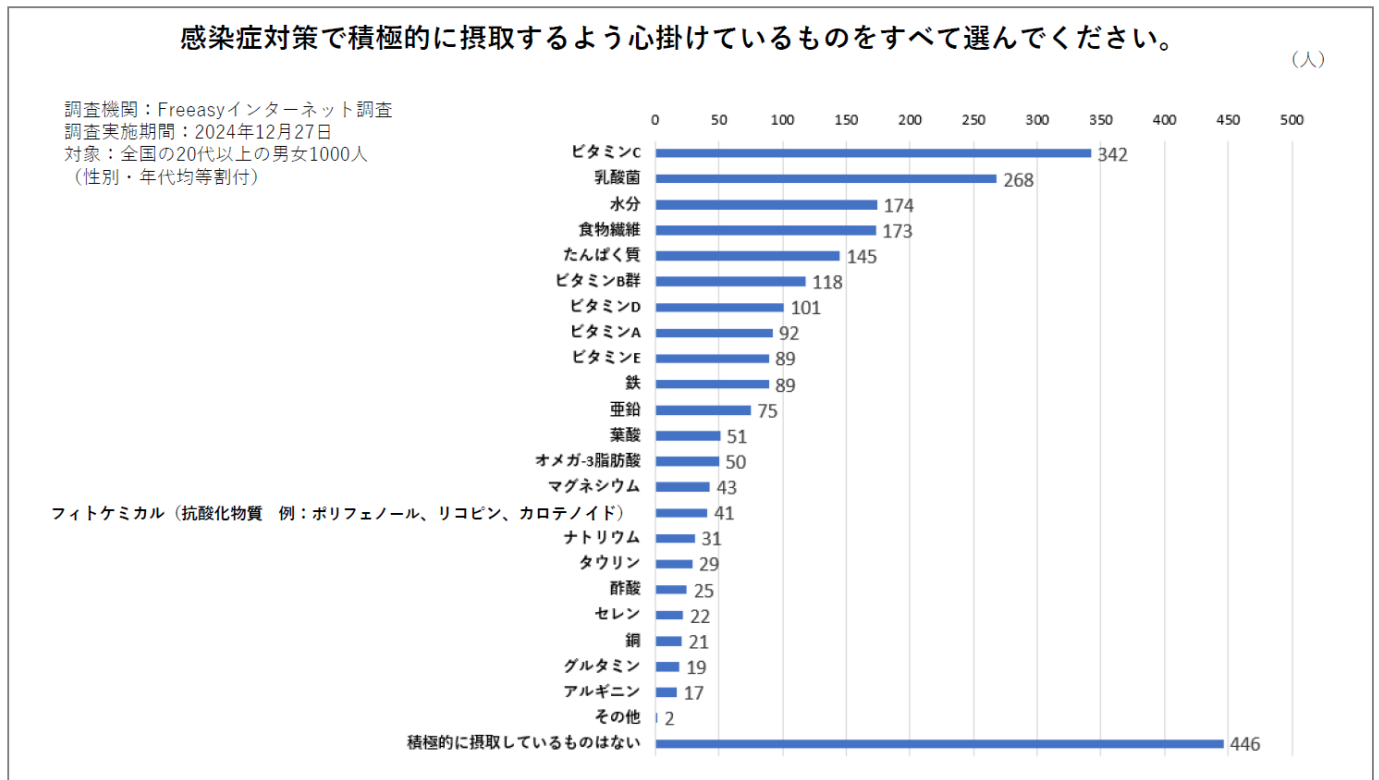
報道関係者各位

インフルエンザ大流行！ 新年も引き続き免疫対策を。 感染症に負けない！ 栄養たっぷり“タイパ&映え”レシピ

お正月明けで仕事や学校も始まり、忙しい日々が戻ってきたという方も少なくないのでは。年末年始を経て、インフルエンザなどの感染症もますます猛威をふるっているため、引き続き体調管理には注意を払いたいものです。

2024年12月に大正製薬が行った「感染症対策で積極的に摂取するよう心掛けているもの」に関するインターネット調査によると、446人の方が「積極的に摂取しているものはない」と回答。

積極的に摂取している方に関して、具体的には多い順に「ビタミンC」(342人)、「乳酸菌」(268人)、「水分」(174人)、「食物繊維」(173人)、「たんぱく質」(145人)、「ビタミンB群」(118人)、「ビタミンD」(101人)と続きました。



感染症を予防し、重症化を防ぐためには、免疫機能を整える栄養素を意識したバランスの良い食生活が欠かせません。医師の谷口英喜先生によれば、免疫機能を活性化させ、感染症に罹らない、罹ってしまったとしてもすぐに回復できる身体づくりには、やはり日頃の食生活への意識が重要だといいます。また、近年の免疫と栄養の相関に関する研究はますます進んでいて、日常的に摂取することが推奨される下記のような新たな成分もわかってきています。

- ・フリーラジカル（活性酸素種）を取り除いて、感染症の際に起こる細胞障害を軽減する抗酸化作用をサポートし、免疫低下時に腸内の免疫細胞が集まる器官であるパイエル板の減少を抑制するといわれているタウリン
- ・T細胞の増殖抑制やT細胞受容体複合体の異常のコントロールをしてくれるアルギニン
- ・消化管の粘膜の細胞や免疫細胞のエネルギー源になるグルタミン

・免疫細胞がウイルスなどと戦う際に炎症を起こすサイトカインや、炎症時に血栓を作ってしまう物質などの生成を抑制するオメガ-3脂肪酸

帰省や旅行の疲れが出る休み明けも、引き続き免疫バランスの強化を意識して、強い身体を作りたいですね。忙しい日々の中でも手軽に“タイパ”よく作れて、なおかつ感染症を重症化させない栄養を意識したメニューを、谷口英喜先生の栄養監修のもと、料理家で管理栄養士の Shie さんに考案いただきました。

【監修】

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長

東京医療保健大学大学院医療保健学研究所客員教授 医学博士 谷口英喜先生



麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。2024年5月に新刊『熱中症からいのちを守る』（評言社）が刊行。その他の著書『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（評言社）など。

Shie 先生



管理栄養士、菓子・料理研究家。大手食品メーカー研究員を経て、独立後もサラダ・惣菜・調味料等の商品開発、商品価値を活かしたレシピ開発、美味しさの数値化等に従事。1500以上のレシピを手掛け、ヘルスケアアプリ部門ダウンロード1位取得のヘルスケアベンチャーにて管理栄養士監修のレシピ動画立上げと事業責任者として従事。

ル・コルドンブルー グランディプロム(料理・菓子)取得。ワインエキスパート、離乳食アドバイザー等、その他の資格を保持。2021年9月に独立後、レシピや商品開発、開発コンサル、コラム執筆、セミナー講師、フードコーディネーター等に加え、東京港区にて料理・菓子教室主宰、オーダーメイドスイーツの受注販売等も行う。著書は「VS 式外食選択術」(青月社)、ベストセラーとなった「オートミール健康レシピ」(扶桑社)。<https://shielabo.com/>

ライスペーパーバーガー



SNSでも意外な活用法がバズっているライスペーパーレシピ。実は、バンズ代わりにすれば、ハンバーガー風でありながら野菜がたっぷり入れられ、しかも低カロリーに仕上がります。

トマト・レタス・アボカド・チーズ、レンチンで作る目玉焼きに加え、味付けや調理済みのさばのみそ煮缶を挟むのが、火を使わずに手軽にできるポイントです。

野菜から食物繊維やビタミン、ミネラルも多く摂れ、栄養バランスもとやすい1品になっています。

パンズをライスペーパーに置き換えることで、糖質を大幅に抑えられることから、糖質の摂りすぎが気になる方にもおすすめできるレシピです。

【材料】(2人分)

・ライスペーパー	4枚
・サニーレタス	2枚
・さばの味噌煮缶	1/2缶(70g)
・トマト	2cm
・アボカド	1個
・スライスチーズ	2枚
・マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ① トマトは1cmの輪切り、アボカドは5mm幅にスライスする。サニーレタスの芯の部分は指で押し潰し、巻きやすくしておく。さばの味噌煮缶は汁気をきっておく。
- ② 表面を水で濡らした耐熱の平皿に卵を2個割り入れ、黄身に爪楊枝等で3.4か所穴をあけ、600Wのレンジで約2分加熱し目玉焼きを作る。
- ③ さっと水にくぐらせたライスペーパーを敷き、中央にサニーレタス1枚、トマト、目玉焼き、さばの味噌煮、マヨネーズ、アボカド、スライスチーズを半量分ずつのせ、上からサニーレタスをもう1枚被せたら、下にひいたライスペーパーで上を閉じるように、きつめに包む。
- ④ もう1つ同様に作ったら、断面が綺麗になる向きで半分に切る。

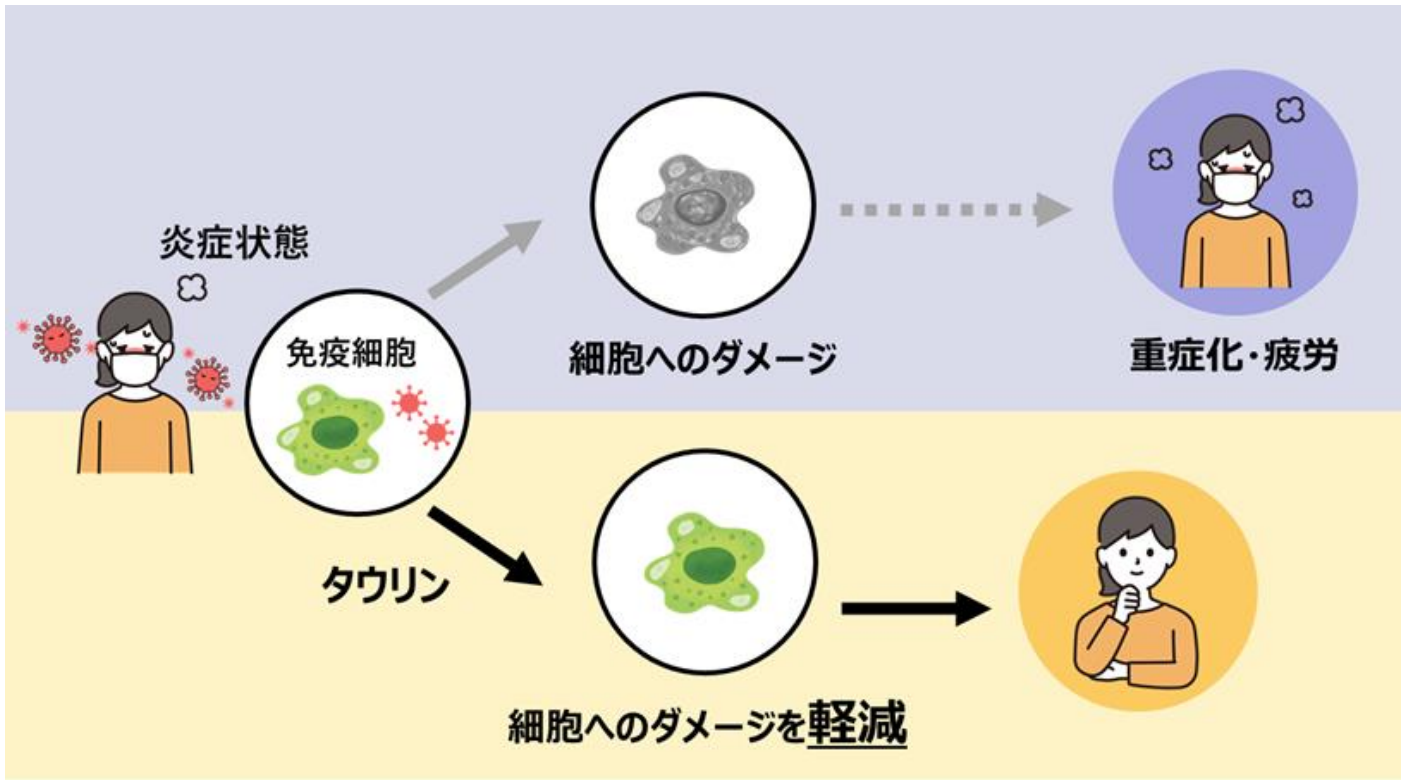
ライスペーパーはさっとくぐらせる程度に。浸しすぎると破けやすいので注意して下さい。水にくぐらせた直後は硬くても、時間を置くと柔らかくなります。

栄養のポイント

・さば缶に含まれるたんぱく質、タウリン、n-3系多価不飽和脂肪酸などは免疫機能の向上におすすめの栄養素です。

免疫細胞も免疫細胞間のコミュニケーションを見極めて分泌されるサイトカインもすべてたんぱく質でできています。

また、タウリンは抗酸化物質として働き、活性酸素や炎症性サイトカインの生成を抑制することで過剰な炎症反応を回避することに役立ち、感染症に罹ったときの症状を軽減する可能性があることがわかっています。※



n-3 系多価不飽和脂肪酸は、免疫細胞の分化や活性化を調節し、適切な免疫応答を促進してくれるといわれています。

※タウリンは炎症に伴う免疫細胞へのダメージを軽減する～ウイルス感染に伴う炎症や疲労を改善する可能性～

<https://www.taisho.co.jp/company/news/2024/20241210001786.html>

- ・トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、活性酸素を除去してくれます。
- ・アボカドに含まれるビタミン E は、抗酸化ビタミンの一つであり活性酸素を抑制する抗酸化力で、細菌やウイルスなどから体を守ります。
- ・チーズには、菌やウイルスの侵入を防いでくれる喉や鼻、気管支等の粘膜を正常に保つビタミン A が含まれます。
- ・レタスやアボカドに含まれる食物繊維は、免疫細胞が集まる腸内環境を整えてくれることで良好な免疫機能を維持します。

ギリクヨーグルトのサラダ仕立て



濃厚でクリーミーな食感のグreekヨーグルトは、水切り製法で作られたギリシャ発祥のヨーグルト。間食としてだけでなく、食事としても楽しめます。

作り方はとても簡単。水切りしたグreekヨーグルトを作れば、あとはスモークサーモンやアボカド、ナッツや調味料と合わせるだけ。お好みでバケットやディルを添えます。前日夜に水切りをしておけば、朝食にも手軽に作れるのが魅力です。

抗酸化作用を持つビタミンCを含むグレープフルーツなどを添えるのもおすすめです。

【材料】(2人分)

・ヨーグルト	1パック(400g)
・スモークサーモン	50g
・アボカド	1個
・アーモンド	10粒
・すりおろしにんにく	小さじ1/2
・オリーブオイル	大さじ1
・黒こしょう	少々
・ディル バケット	お好みで

【作り方】

①高さのあるボウルにキッチンペーパーを敷いた一回り大きめのざるを置き、ヨーグルトをのせたら、ラップをかけ、上に皿等で重石をして半日ほど水抜きをする。(硬さはお好みですが、400g→180g程度になるのが目安です)

②アボカドはスライスする。①にすりおろしにんにくを混ぜ合わせる。

③①を器に盛り、アボカド、スモークサーモンをのせ、黒こしょう、オリーブオイルをかける。
お好みでバケット、ディルをそえる。

①でヨーグルトから出た水がざるの底にあたらないよう、水が溜まってきたら取り除きましょう。溜まった液はホエーと言い、水溶性のたんぱく質やビタミン等を含むため、ドリンク等に混ぜて飲むのもおすすめです。

栄養のポイント

- ・ヨーグルトに含まれるプロバイオティクス(善玉菌)は免疫細胞が集まる腸内環境を整え、免疫システムを活性化させることで病原菌から体を守る働きをサポートします。
- ・スモークサーモンは、タウリン、たんぱく質や炎症を抑えるオメガ-3脂肪酸、感染症への防御力を上げてくれるビタミンDなど、豊富な免疫対策の栄養素を持つ食材です。
- ・アーモンドは、抗酸化作用のあるビタミンEや腸内環境を整える食物繊維を含みます。

レンジでタイパボンゴレ



タイパ重視派ならばぜひ活用したい、電子レンジで作るパスタ。鍋やフライパンで調理したり、たっぷりのお湯を沸かししたりする手間を省いた上、洗い物も少なく済むのが楽。

耐熱ボウルにスパゲッティとソースの材料を入れ加熱し、時間差であさりを入れて仕上げる簡単レシピです。

感染症対策ならば、おすすめは栄養価が高まるトマトソースベースのボンゴレロッソです。

【材料】(2人分)

・スパゲッティ	200g
・あさり(砂抜き済み)	160g
A カットトマト缶	1缶
A オリーブオイル	大さじ2
A コンソメ顆粒	小さじ2
A すりおろしにんにく	小さじ1
A 砂糖	小さじ2
A 水	300ml

【作り方】

①高さのある大きめの耐熱容器に、スパゲッティを半分に折り、十字に重ねて入れ、Aを加え、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで8分加熱する。

②一度取り出し、パスタがほぐれるまで混ぜたら、あさりをのせ、ふんわりとラップをし、更にあさりの口があくまで3分加熱する。

ラップを開ける際には、蒸気の吹き出しによるやけどに十分ご注意ください。

加熱時間は、ワット数、スパゲッティの量・種類や水温等により異なります。

様子をみながら適宜調整して下さい。

栄養のポイント

・あさりには免疫機能調整に役立つ栄養素が豊富に含まれています。あさりに含まれるタウリンは免疫機能を整えることに役立つ栄養素で、肝臓の解毒作用を助ける働きがあります。

免疫細胞の増殖や活性化、炎症反応の調整に役立つといわれる核酸、皮膚や粘膜の修復を助け、炎症反応を適切

に調整してくれる亜鉛も含みます。

・トマトは過剰な活性酸素を除去するビタミンCやリコピンを含みますが、リコピンはオリーブオイル等の油脂と一緒にとることや、加熱することにより吸収率が高まると言われています。

・また、オリーブオイルに含まれるビタミンEは抗酸化作用を持ちますが、あさりに含まれるタウリンがフリーラジカル(活性酸素種)を取り除いて細胞障害を軽減する抗酸化作用をサポートしてくれると考えられています。

<当リリースに関するお問い合わせ>

大正製薬 タウリン 広報事務局(真琴プランニング内) 笹山 mako@mktp.jp 090-2646-5273