

免疫力アップメニュー



つばめTV!

監修 Y's table 主宰 小野靖子 先生

チャンネル登録者数
4,000名以上!

つばめTV動画が再生回数
140万回達成しました!
誠に有難うございます。

QRコードの読み取りまたは 検索!
You Tube つばめTV

チャンネル登録は
こちら➡



▶ お豆とひじきのキッシュ



Quiche

材料(22×18×4cmグラタン皿1つ分)

春巻きの皮 ……………4枚
大豆の水煮 ……………100g
芽ヒジキ(乾燥) ……………10g ……水で戻しておく
きのこ(エリンギ、しめじ等) ……200g ……食べやすい大きさにカット
長ネギ ……………1本 ……1cmの小口切り
ほうれん草 ……………80g ……下ゆで→5cmにカット
にんにく ……………1片 ……みじん切り
ミニトマト ……………8こ ……横半分に
ピザ用チーズ ……………150g

●たまご液 たまご ……………4個 塩 ……………適量
生クリーム ……100cc 胡椒 ……少々
牛乳 ……………50cc

作り方

- 1 春巻きのかわをバットに敷き詰めておく
- 2 大きめのフライパンにオリーブオイルを大さじ1とにんにくを中火で熱し、香りがしてきたら大豆、ひじき、きのこ、長ネギ、ほうれん草を加えて炒め、塩こしょうをして火を止める
- 3 粗熱が取れたらチーズを加え、1のバットに入れる
- 4 ボウルにたまご液の材料を混ぜる
- 5 たまご液を3のバットに流し込み、ミニトマトを置く
- 6 180度に予熱したオーブンで25分焼く
- 7 お好みの大きさにカットしてできあがり

食物繊維が多く含まれる大豆・ひじき・きのこがたっぷりとれるキッシュです。生クリームがなければ、すべて牛乳(または豆乳)でも代用できます。

動画はこちら



▶ ライ麦パンでキムチマヨトースト

材料

ライ麦食パン ……………2枚
有塩バター ……………適量
キムチ ……………50g
マヨネーズ ……………大さじ2
チーズ ……………お好みの量

作り方

- 1 ライ麦食パンに有塩バター(マーガリンでも)を塗る
- 2 キムチとマヨネーズを混ぜる
- 3 パンに2をひろげ、チーズをお好みの量のせる
- 4 200度に予熱したオーブン、またはトースターでこんがり焼く

発酵食品のキムチやチーズで善玉菌を積極的に摂取しましょう!ライ麦パンは食物繊維が豊富です。

動画はこちら



Toast



免疫力を高めるには腸が大事!?

腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の約7割が腸に集まっているのです。腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、かぜや病気になりやすい体になります。そのため、免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。

最近耳にすることが多い「腸活」という言葉。これは腸内環境を整え、健康に過ごすための活動を意味していますが、その役割を担うのが「腸内細菌」と言われる大腸に生息している細菌です。腸内細菌は3種類に分類されます。

善玉菌

【代 表 的 な 菌】ビフィズス菌、乳酸菌
【からだへの影響】健康維持



悪玉菌

【代 表 的 な 菌】ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌(有毒株)
【からだへの影響】病気の引き金



日和見菌

【代 表 的 な 菌】バクテロイデス、大腸菌(無毒株)、連鎖球菌
【からだへの影響】健康なときはおとなしくしているが、
からだが弱ったりすると、腸内で悪い動きをする



腸内環境を正常に保つ上で重要な成分が「食物繊維」です。食物繊維は善玉菌のエサとなって、その増殖を助けます。また、消化・吸収されずに大腸まで届き、便の力さを増やすこともわかっています。

腸の健康をサポートする2種類の食物繊維

日本人の多くは食物繊維が足りていないので、意識的に摂取することが大切です。水溶性と不溶性で健康に対する働きが異なるので、いろいろな食品を組み合わせることが、上手にバランスよく摂取するコツです。

●水溶性食物繊維

(善玉菌を増やす。血糖値の上昇を抑える)

大麦、ライ麦、ごぼう、にんにく、なめこ、海藻類、柑橘類など



●不溶性食物繊維

(便の量をふやして排出効果を高める)

豆類、きのこ類、おから、切り干し大根、キャベツ、ごぼう、海藻類など



善玉菌を摂取する

善玉菌のエサ(食物繊維)を摂って腸内細菌を育てるだけでなく、善玉菌そのものを摂取して補っていくことも重要です。

●善玉菌が含まれる食材

ヨーグルト、納豆、チーズ、漬物、キムチ、甘酒、味噌など主に発酵食品



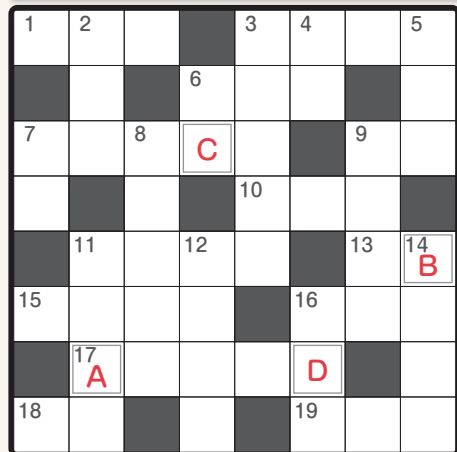
「腸活」で健康的なからだだけではなく、ダイエット効果などうれしいメリットがたくさん!腸活をあなたの生活習慣に取り入れて、免疫力をアップしましょう。今月のつばめTVでは、腸活に役立つレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

クオテ のカギ

- 2 電気を帯びた原子や分子。
「マイナス〇〇〇」
- 3 十分に経験を積んで、巧みにできること
- 4 木などが燃えたあとに残る黒いもの
- 5 筋道を立ててまとめられた考え
- 6 書かれた文字。書物
- 7 ほったた
- 8 激しい打撃を受けること。
激しく心が動かされること
- 9 子供が遊びに使うガラス玉
- 11 二種類以上のぶっしつが
均一に混合している液体
- 12 家などを建てること
- 14 糸を巻き付けること
- 16 山道を登りきったところ



クロスワードパズル



ヒント

バランス良く
とりましょう

目コ のカギ

- 1 英語で大きさのこと
- 3 斜面となっている土地の表面が
滑り落ちること
- 6 自分の興味・楽しみ・好みですること
- 7 その人が主とする職業
- 9 ワインやジャムを入れるガラス容器
- 10 機械などを操作するための取っ手
- 11 伝えたいこと。用事
- 13 物を乗せたり人が乗ったりする
平たいもの。「踏み〇〇」
- 15 草が一面に生えている広い原っぱ
- 16 野菜の一種で赤くて
水分の多い実をつける
- 17 鉄道の駅の長
- 18 できあがったものの出来具合
- 19 からだや心が健康なこと



正解者の中から抽選で
40名様に、
「おうちでジム
4点セット」
を差し上げます。

セット内容:ラバーバンド2個
ボトル(約430ml)・冊子



応募締切/3月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもって
かえさせていただきます

「りんごメール」登録で500円値引!
お得な商品、イベント等の情報を配信します!✉



2月末までに登録頂いたお客様は
3月分のご送料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
https://www.tsubamegas.com/mm/regi.html
※1戸につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。



～2月号の解答～

2月号の答えは
「りっしゅん(立春)」
でした。



応募方法

ABC…の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)
ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、
〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。



季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなど
お得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!➡

応募フォーム
➡はこちら

