

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士

坂東 知里

豆腐入りロール白菜

だし汁で煮込む和風のロール白菜です。豆腐が入ってふわふわの食感です。

材料 5個分

木綿豆腐	200g
鶏ひき肉	200g
白菜	大4枚
しいたけ	2個
生姜	1かけ
<下味用>	
片栗粉	大さじ1
醤油(下味用)	小さじ1
<味付け用>	
塩	1g
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
だし汁	適量



[作り方]

白菜はしんなりするまで茹でるか、レンジで加熱してしっかり水気を絞る。
軸の部分は薄く削いで、削いだものはみじん切りにする。

豆腐はクッキングペーパーにくるみ、軽く水切りする。

しいたけはみじん切りにし、生姜はすりおろす。

の豆腐と鶏ひき肉、みじん切りにした白菜の軸、のしいたけと生姜、
片栗粉、醤油(下味用)をあわせ、こねるようにしっかり混ぜる。

の白菜に の具をのせ、しっかり巻く。

巻き終わりを下にして鍋に並べる。

材料がかぶる程度のだし汁をいれ火にかける。煮立ったら塩、酒、醤油を加えて
15～20分煮る。

器に盛り付ける。

免疫力UPの秘密・・・ 白い野菜のホワイトパワー

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士
坂東 知里

風邪をひきやすい人、ひきにくい人、
その分かれ目は、体の抵抗力 = 免疫力の強さにあります。
ウイルスや病原菌が体内にはいつてきても、必ずしも病気になるとは限りません。
それは、体内にある白血球（マクロファージ、T細胞、NK細胞、B細胞）などの免疫細胞が病原体を攻撃し、感染するのを防いでくれるからです。白血球などの免疫細胞は体内を巡回してウイルスや病原菌を見つけるとすぐに戦って退治をしています。

そこで、今回は免疫細胞を活性化させる栄養が豊富に含まれる食材をご紹介します。

これからの季節は白い野菜（冬野菜）がイチ押しです。

白い野菜

白菜、大根、かぶ、白葱、カリフラワー、玉葱、にんにくなど

栄養成分

- ・ ビタミンC・・・白血球を増やし、活性化させる
- ・ ジアスターゼ・・・T細胞の働きを高め、体免疫機能の低下を防ぐ
- ・ イソチオシアネート・・・殺菌作用
- ・ ネギオール・・・殺菌・消炎・発汗作用
- ・ アリシン・・・強力な殺菌作用



疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける
解毒酵素の働きを活性化して病気の抵抗力を高める

白い野菜（冬野菜）を美味しく食べて、ホワイトパワーを味方につければ・・・
寒い季節も元気に過ごせそうですね！！