

# H<sup>ヘルシー</sup>Healthy かわら版!

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会  
2019年 1月10日 第8号

2019年 あけましておめでとうございます。

今回は12月20日(木)に、和歌山市保健所から管理栄養士の金谷裕代先生をお招きして、『免疫力維持の愛情弁当』をテーマにした健康セミナーを開催しました。

その内容についてお知らせします。



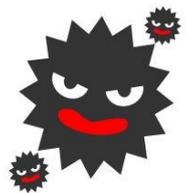
<金谷先生の講演の様子>

## 免疫とは何か?

私達はいつも、体の中に入ってくるウイルスや病原菌と戦っています。この免疫機能があるので、一度、病気(感染症)にかかったら、二度とそれにはかからないか、あるいは抵抗ができて、早くやっつけることができます。免疫の働きが弱くなると、感染症にかかりやすくなったり、治るのが遅くなったりします。

## 免疫力を落とさず元気な体でいるために、、、

食事は、朝・昼・晩3回きちんと食べることが大切になります。なるべく、バランスのいい食事を心がけましょう。



**免疫力を維持するには、良い栄養状態を維持することが大切!!!**

## 《健康セミナーで作ったバランスのいいお弁当のメニュー》

- ☆小松菜とレンコンのワサビマヨネーズ
- ☆ツナ玉ピーマン詰め
- ☆豚肉の海苔チーズ巻き
- ☆かぼちゃと人参の簡単和え
- ☆簡単♪ピクルス
- ☆押し麦入りご飯



※お弁当メニューの中から2つレシピを紹介します。

### <ツナ玉ピーマン詰め>

○材料(4人分)

- ・ピーマン 中4個 ・玉ねぎ 4分の1個 ・シーチキン 小1缶
- ・ケッチャップ 大3 ・小麦粉 適量 ・油 小1

○作り方

①ピーマン…両端を切り落として種を取り、半分に切る。  
(長い場合は3等分)

玉ねぎ…皮をむいて芯を取り、みじん切り(細かめ)。

②ボウルに、汁気をきったシーチキンと玉ねぎとケチャップを混ぜ合わせる。

③ピーマンの内側に、小麦粉を少量つけて、②を詰める。

④フライパンに油を熱し、ピーマンを乗せてふたをして弱火でじっくり焼く。  
焦げ目がついたら裏返してさらに焼く。

⑤裏にも焦げ目がつき、ピーマンがしんなりしたら完成。

### <簡単♪ピクルス>

○材料(6人分)

- ・すし酢 100ml ・水 150ml ・ローリエ 1枚
- ・粗びき黒コショウ 少々 ・キュウリ 2分の1
- ・セロリ 2分の1 ・パプリカ(赤) 4分の1

○作り方

①野菜…食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹でる。

※きゅうり乱切り セロリ8mm幅 パプリカ1.5cm角

②鍋にすし酢・水・ローリエ・黒コショウを入れて火にかけ、沸騰したらすぐに火を止める。

③野菜を深めの容器に入れ、②が熱いうちに注ぎ粗熱をとる。



バランスの良いお弁当作り&食事を心がけて

元気に冬を過ごしてください☆