

温レシピで風邪に負けない体づくり！！

免疫力とは？

「疫（病気）から免れる」機能=“免疫”

免疫とは病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞を除去するという自己防衛機能。

体温が1度下がると免疫力は30%低くなる



基礎体温を上げるための方法

※ 「まるごと食品」を食べる 玄米、小魚や小えび、ごま、豆

※ 発酵食品を食べる 漬物、味噌、納豆、酒粕、ヨーグルト

ゆる粕を作ってみよう！！ ～普段の汁物、煮物、和え物に加えてみましょう～

<材 料> 酒粕 100g 水 120～150ml

<作り方> ①酒粕は水に溶けやすいように手でちぎって、細かくほぐす。
②ほぐした酒粕をボウルに入れ、水を注ぐ。15分くらい置き、酒粕がふやけて来たら、泡立て器で潰しながら混ぜる。
泡たて器ですくって、とろりとしたら完成。

※ 「いやいや食品」をとる

すっぱいもの（酢、梅干し、レモン）、苦いもの（しそ、苦うり）

辛いもの（生姜、ねぎ、からし、唐辛子、にんにく、こしょう、大根）

※ 食物繊維（特に根菜）をたっぷり摂る

※ 食品添加物の多いお菓子、レトルト、加工食品は避ける

※ おなかいっぱい食べない

※ 飲み物はノンカフェイン

※ 冷たい食事、飲み物は避ける

しょうがごはん

<材料 4~5人分>

米	2合
水	300ml
おろし生姜	大さじ1~2
昆布	5cm角×5cm角
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2



<作り方>

- ① すべての材料を炊飯器に入れて炊く。炊けたら昆布を取り出す。
- ② 茶碗に盛り、かつお節と小口切りに切った万能ねぎをちらす。

納豆チーズ春巻き

<作りやすい分量：6本分>

納豆	3パック
スライスチーズ	3枚
長いも	240g
青じそ	12枚
春巻きの皮	6枚
小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
揚げ油	



<作り方>

- ① 長いもは5mm角に切り、納豆と付属のたれと混ぜ合わせる。チーズは半分に切る。
- ② 春巻きの皮を1枚に広げ、しそを2枚、チーズを1枚（半分に切ったもの）、長いもと納豆を順番にのせる。手前、左右の順に内側に折って巻いていき、水で溶いた小麦粉を巻き終わりにぬって、とめる。
- ③ 揚げ油（170℃）を熱し、2を入れ、こんがり揚げ、油をしっかりとって器に盛る。

きゅうりと大豆もやしの手ムルサラダ

<材料 6人分>

きゅうり	300g (約3本)
塩水	塩：大さじ1/2 水：大さじ4
大豆もやし	100g
にら	50g
★白いりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① きゅうりは両端を切って、木べらでつぶし、手で一口大に割る。
ボールに塩水を作り、きゅうりを入れ、10分ほど置く。
にらは根元を切り、長さ5cmに切る。いりごまは包丁で粗く刻む。
- ② 鍋にお湯を沸かし、大豆もやしを入れて1分ほど茹で、にらを加えてひと混ぜし、しっかり水気を切り冷ます。
- ③ 別のボールにごまドレッシングの材料を入れ、しっかり混ぜ、水気をしっかり混ぜ、水気をしっかり絞ったきゅうりと、大豆もやしとにらを加えて和える。

ゆる粕根菜汁

<材料 5~6人分>

里芋	3~4個
大根	40g
れんこん	60g
にんじん	40g
ごぼう	40g
だし汁	800ml
ゆる粕	大さじ1~2
味噌	大さじ2
ねぎ	適宜



<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて、一口大に切り、塩（分量外）をまぶして、もみ洗いする。
大根、れんこん、にんじんは皮をむいて、5mm幅のちょう切りにし、れんこんは水にさらす。ごぼうは皮をそぎ、薄切りにし、水にさらす。
- ② 鍋にだし汁と1を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、いったん火を止め、ゆる粕と味噌を溶き入れる。
再び中火にかけ、2分程煮る。味をみて味噌で調える。