

# 免疫力を高めるため「食事」「運動」「睡眠」が大切です！

お家で過ごす児童・生徒の皆さんへ  
毎日、規則正しい生活をこころがけ、一日一日を大切に過ごしましょう

## 食事

- ・バランスのよい食事
- ・好き嫌いはしない
- ・よく噛んで食べる



## 運動

- ・ジョギングをする
- ・ストレッチをする
- ・お手伝いをする



## 睡眠

- ・「早寝・早起き」
- ・睡眠時間を決める  
(8時間程度)



## ★運動をするときのポイント

体温が上がると免疫力が高まります  
(入浴も効果あり)

- \* 人ごみを避けて行う
- \* 周りに気を付け、安全に行う



## ★睡眠のポイント

- \* 睡眠のリズムを整える
- \* 夜に早く眠れば、朝は  
すっきり起きて動けます



ウイルスに負けないために  
免疫力を高めましょう！  
免疫力は、食事、十分な睡眠、  
運動で、維持・向上が期待でき  
ます

## ★食事のポイント

- \* 腸内環境を整えるのに  
効果のある発酵食品や  
食物繊維を意識してとる
- \* 栄養バランスに配慮した  
食事を心がける



## ★笑顔 ( ^ ^ )

笑いで免疫力が向上します  
※笑いでNK細胞という、免疫をつかさどる  
細胞が活性化されることが分かっています



## おやこでつくってみよう！かんたんレシピ

### 【さば缶でトマトパスタ】

<材料> 2人分

- パスタ 2束 にんにく 1かけ オリーブオイル 大さじ1  
さば缶 1缶 カットトマト缶 1缶 ゆで大豆 1缶  
フロッキー 1/2株 塩こしょう 適量



<作り方>

- ① パスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて炒める。
- ③ にんにくの色が少し色ついたところで、ゆで大豆、カットトマトとさば缶を汁ごと入れて、3分ほどに詰める。
- ④ かためにゆでたフロッキーと塩こしょうを入れて味をととのえ、①のパスタを入れてよく混ぜたらできあがり。

### 【パンナコッタ】

<材料> (4カップ分)

- 牛乳 300cc 生クリーム100cc さとう50g  
ゼラチン1袋(5g) いちご4つ

<作り方>

- ① 小鍋で牛乳、さとうを温める。ふつふつしてきたらゼラチンを加えて混ぜ、沸騰する前に火を止める。
- ② 生クリームを加えて混ぜる。
- ③ ②をうつわにそそぎ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ いちごのへたをとり、ざくざくしてかたまったパンナコッタにのせて、できあがり。

