

“おうちでおいしく”ウイルス対策 免疫力アップを叶えるレシピ 3 選！

冬はウイルスが元気になる季節。わたしたちは寒さや乾燥によって体力や免疫力が落ちやすいとも言われています。「手洗い・うがい」は欠かさずしているかと思いますが、食事でウイルスに対抗できるカラダ作りをすることも重要です。ウイルスに負けないためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れることがおすすめです。今回は、日々の生活の中でおいしく「免疫力アップ」できるレシピをご紹介します。身近な食材で簡単に作れるものばかりなので、是非作ってみてくださいね！

～感染予防対策～

外から帰ったら「手洗い・うがい」は欠かさないようにしましょう。ウイルス対策には石鹸を使った手洗い・うがいと、アルコールによる手指消毒が効果的です。また、睡眠不足は疲れやストレスを溜めやすく、免疫力を下げってしまう恐れもあるので睡眠をしっかりと、積極的な水分補給を心がけましょう。

監修 医学博士 佐野こころ

簡単おいしい！「免疫力アップ」レシピ 3 選

みそ豚キムチとトマトの丼



免疫力を高めるには腸内環境を整えることが重要。発酵食品として近年注目を集める甘酒と、冷蔵庫であまりがちなキムチを使った食べ応え満点の丼ぶり、腸内の善玉菌を増やしましょう。

キャベツと鮭の蒸し焼き



ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫機能の調整に必要な働きを持つのがビタミン D。鮭やしらす、しめじなどで摂取することができます。ビタミン D は熱に強く、加熱調理してもほとんど分解されません。

人参とかぶのヨーグルトサラダ



にんじんに含まれるビタミン A はウイルスの侵入を防ぐ粘膜を保護する効果があります。腸内環境を整えるヨーグルトと一緒に摂取して、免疫力の高いカラダ作りを目指しましょう。

健康的に美味しい食事がしたいあなたにおすすめ！ ABC クッキングスタジオの体験レッスン

ABC はじめての方向けに、ワンコイン(500 円)で体験レッスンを実施しています。レシピだけでは不安という方は、思い切ってレッスンで、料理の腕をあげよう！

- 【開催期間】 毎日
- 【開催価格】 500円（材料費・税込）
- 【開催スタジオ】 全国の ABC クッキングスタジオ

予約・レッスンの詳細はこちらから

http://www.abc-cooking.co.jp/board/start_1day.html



■佐野 こころ プロフィール —医学博士・株式会社食のおくすり代表取締役—



2011 年 慶應義塾大学看護医療学部卒業、看護師・保健師免許取得。看護実習を通じて予防医学の重要性を感じ、大学院に進学して予防医学に関する研究を開始。予防医学を実践する上で欠かせない食について食と健康に関する正しい情報発信を行うために、2012 年から ABC Cooking Studio の ABC HEALTH LABO の立ち上げに従事。一般の方の健康リテラシーを高めることを目的に「ヘルスフードカウンセラー協会」を設立した他、働く女性の健康状態の改善に向けて「女性のカラダ・ミカタ宣言」コンソーシアムの設立・運営や「まるのうち保健室」の運営協力などを行ってきた。2017 年 慶應義塾大学医学研究科博士課程修、博士号(医学)取得。2017 年 4 月～2019 年 3 月まで慶應義塾大学医学部で特任助教を務めた。2019 年 3 月に出産し、一児の母。

■ABC クッキングスタジオとは・・・

ABC クッキングスタジオは、国内に 125 スタジオ、海外に 38 スタジオを展開し、国内・海外会員約 145 万人を誇る世界最大級の料理教室（2020 年 1 月末時点）。世界フリー通学を目指して、2010 年 12 月より中国・香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアの海外 8 ヶ国・地域に 38 店舗を展開し、東南アジア圏を中心にサービスを拡大中。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを提案している。料理・パン・ケーキを学べる「ABC Cooking Studio」のほか、子どものための食のスクール「abc kids+」、食を通して健康的なライフスタイルをサポートする「HEALTH LABO」、55 歳以上の大人にむけた「OTONA ABC Cooking Studio」など、幅広いブランドを展開中。

会社概要

- 会 社 名：株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役社長：横井 啓之（よこい ひろゆき）
- 設 立：1987 年 4 月
- 資 本 金：1,000 万円
- 従 業 員 数：4,038 名（2020 年 1 月末時点）
- 本 社 所 在 地：〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号
- 事 業 内 容：ABC クッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

本リリースに関する問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio 広報：笠井、加藤
〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号

Email：koho@abc-cooking.co.jp TEL：03-5220-2566 FAX：03-5220-2414