

# 食 べ も の の た め の

注目食材は…  
まいたけ



10月の  
テーマ

## 「風邪」が流行る時期!

風邪を防ぐためには、免疫力を高めることがポイント!

風邪薬は風邪ウイルスを退治してくれるわけではなく、せきや鼻水などの**症状を緩和**させるものです。そこで、風邪の症状を軽くすまし、ウイルスに打ち勝つための「**免疫力**」が重要になってきます。今回は、免疫力を高めてくれる「まいたけ」を使ったレシピを紹介します!



## まいたけのクリーミーパスタ

### 材料(2人分)

パスタ ……150g  
まいたけ ……1パック  
えのき ……1/2袋  
生しいたけ ……1個

ツナ(缶) ……1/2缶  
パセリ(みじん切り)……少々  
オリーブ油 ……大さじ1  
白ワイン ……50cc

生クリーム ……150cc  
固形コンソメ ……1個  
塩 ……少々  
黒こしょう ……少々

### 栄養価(1人分)

エネルギー ……748kcal  
たんぱく質 ……19.4g  
脂質 ……45.1g  
炭水化物 ……61.9g  
塩分 ……1.6g



### 作り方

- ①まいたけは、いしづきを取り小房に分ける。えのきは、根元を切り落とし半分になり、生しいたけは、軸を取り薄切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(材料外)を入れ、パスタを規定時間より短く硬めに茹でる。
- ③パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブ油を熱し、まいたけ・えのき・生しいたけを加えて炒める。
- ④白ワインを③に回し入れて蒸し炒めにし、しんなりしたら生クリームを加える。ツナを加え、弱火で静かに煮立て、さらに固形コンソメを加えて少し煮詰め、最後に塩と黒こしょうで味を調える。
- ⑤茹で上がったパスタの水気を切って、④に加え、よく混ぜ合わせる。器に盛り付け、パセリを散らしたら完成!



(写真は、1人分)

### まいたけのお話

まいたけは、**β-グルカン**という多糖類が主成分です。β-グルカンには、低下した**免疫機能を回復させる**働きがあります。そして、このβ-グルカンの免疫機能活性化作用は、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。



## ユタカ管理栄養士からのひとこと♪

作成者: 戸田 裕美(管理栄養士)

### 「うがい」の豆知識

Q うがいをするなら  
どちらを選びますか?



塩水

緑茶

## A どちらも殺菌効果あり!

**ただし注意!** すでにのどに炎症がある場合に「塩水」を用いると、さらに炎症が悪化する恐れがあります。

そのため

免疫力を高めつつ、  
手洗い&うがいも  
忘れずに!

カテキンが多く含まれる  
「**緑茶**」がおすすめです。



### 滋養強壮・栄養補給に

体力回復や虚弱体質の改善に効果的な、即効性のプラセンタ内服液です。

**ユタカおすすめ!**

エバースジャパン  
源内服液  
30ml 998円

