

秋も深まり寒い日が続いてきました。  
体調も崩しやすい時期なので免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

## 「まごわやさしい」の「し」

「し」：しいたけ

しいたけをはじめとしたきのこ類全般

しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど

きのこ類は離乳食後期後半くらいからを目安に♪

弾力があるので細かく刻んで片栗粉でとろみをつけると良いですよ

エリンギは繊維質が多く弾力があるので  
離乳食中には提供するのは控えましょう。

きのこは  
食物繊維たっぷり！

食物繊維は腸内細菌を  
整えてくれるので  
免疫力アップに♪



## 免疫力を高める食事をしよう

### ①カラダを温める食材をとろう

冷え込み始めるこの時期。

れんこん、だいこん、にんじんなど  
からだを温めてくれる根菜類が旬を迎えます。  
カラダの中から温めて寒さをしのぎましょう。



### ②腸内環境を整えよう

免疫細胞のほとんどが腸にあります。  
ヨーグルトなどの発酵食品や  
きのこやいもなどの食物繊維の多い食材を  
積極的に摂取して腸内をととのえましょう。



### ③バランスの良い食事をしよう

バランスの良い食事はさまざまな栄養が摂れるため  
免疫力を高めることにつながります。

主食…ごはんなど炭水化物には食物繊維がたくさん♪

主菜…肉や魚などのたんぱく質はカラダを丈夫にしてくれます。

副菜・汁物…野菜や海藻などには免疫力を高めたり、  
ウイルスの侵入を防いでくれる  
ビタミン、ミネラルが含まれています。



## 食品添加物は 腸内細菌に悪影響

### ソルビン酸（保存料）

ソーセージ、ハム、かまぼこ、惣菜、パン  
など様々な物に使われています。



まごわやさしいの「し」で腸内環境整えよう

## きのこあんかけ

材料（1人分）

- ・しいたけ、えのき …各10g
- ・麺つゆまたはだし …5g
- ・片栗粉 …0.5g

作り方

- ①しいたけとえのきは  
10分茹で細かく刻む。
- ②麺つゆまたはだしで味付けし、  
水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

エネルギー：8kcal たんぱく質：0.7g

ごはん、お粥、  
うどん、魚、  
玉子焼きなど  
さまざまなものに  
かけて使おう♪



過剰摂取は腸内細菌の繁殖を抑えてしまい  
腸内環境を乱す可能性があります。

腸内環境の悪化は便秘にも影響するため  
過剰摂取には注意しましょう。