

“おうち時間”でおいしくウイルス対策 第2弾 腸活で免疫力アップ！簡単レシピ3選

ABC Cooking Studio では自宅でも簡単においしくできる免疫力アップレシピで、生徒様をはじめ、ご家庭でがんばる皆様を応援しています。

腸は栄養の吸収だけでなく、免疫機能という大事な役割も行っていきます。腸内環境をととのえて、免疫機能がしっかり働く身体づくりを目指しましょう！腸内細菌の黄金比は【善玉菌 2：悪玉菌 1：日和見菌 7】といわれています。腸内細菌の数を増やすだけでなく、種類も増やして多様性を持たせることが大切です。今回は免疫機能を整える栄養素を含んだ食材を使ったレシピをご紹介します。

～腸活が大切なのはなぜ～

ウイルスや細菌から身体を守るためには免疫機能を正常に維持することが欠かせません。

腸は免疫機能を維持する上でとても大切な働きをしています。腸にはなんと体中の免疫細胞の約 70%が集まっているといわれています。この多くの免疫細胞たちが体外から入ってきたウイルスや細菌を撃退しています。腸内環境が悪いと免疫機能が低下することにつながります。免疫力アップの第一歩として、腸内環境を良くしていきましょう。

監修 医学博士 佐野こころ

腸活で免疫力アップ！簡単レシピ3選

腸内環境をよくするためには、腸内細菌の数を増やすだけでなく、種類も増やして多様性を持たせることが大切です。そこで、様々な食材を摂り入れることができるオススメレシピをご紹介します！

たっぷりきのこ汁



きのこ類に豊富に含まれる食物繊維は、善玉菌のえさとなり、腸内環境を良くするために効果的な成分です。また、食物繊維の一種できのこに多く含まれるβグルカンが腸の免疫細胞に作用するといわれています。

バナナプルーンヨーグルト



バナナに含まれるオリゴ糖はヨーグルトと合わせることで、乳酸菌を活性化させ腸内環境をととのえてくれます。また、バナナはすぐにエネルギー源になる即効性のある食材なので朝食にもピッタリです。

キムチ納豆チヂミ



キムチや納豆などの発酵食品は腸内環境のバランスを整え、腸の働きを良くしてくれます。キムチなどに含まれる乳酸菌は腸内に住み着くことがないため、1日1品を目標に摂取することがオススメです。腸をキレイにして免疫力をアップさせましょう！

健康的に美味しい食事がしたいあなたにおすすめ！ ABC キ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 キッキングスタジオ

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



※コロナウイルス感染拡大に伴い、ご希望のスタジオが休講している可能性があります。

■佐野 こころ プロフィール —「ABC HEALTH LABO」発足者—



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 キッキングスタジオとは・・・

ABC キ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2月時点)。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 キ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