

02 | 栄養学ひとくちコラム 免疫機能と栄養・食べ物

06 | 穀菜食レシビ 人参ケーキ

2020 秋 / VOL.74

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

免疫機能と栄養・食べ物



新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、マスク・手洗い・うがいといったことはもちろん大切なことですが、同じ場所と同じ状況にあっても感染しないためには、自身の免疫機能を高くすることが大切です。免疫機能を高くするために「何を食べるか」がとても重要なのです。

免疫機能を活性化するには、炭水化物や脂質といったエネルギーを必要にするためにビタミン、ミネラルが使われます。そして、免疫機能で活躍する物質を作るためにたんぱく質が使われ、さまざまな免疫機能が外敵と戦っている所では、ビタミンEや、ビタミンCなどの抗酸化物質が必要です。このように多くの栄養

素が免疫機能に関係しています。

免疫機能に関する栄養素の中から、ビタミン・ミネラルに注目してみますと、

(1) ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に維持するのに大切な栄養素で、β-カロテンとして人参やモロヘイヤなどの緑黄色野菜から摂れます。

(2) 免疫反応に活躍する物質を作る過程で、補酵素として葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12が使われます。葉酸はモロヘイヤやほうれん草といった緑の濃い葉野菜に、ビタミンB6はバナナやさつまいも、かぼちゃに、ビタミンB12は乳製品や卵などの動物性食品に多く含まれます。

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科
☎ 03-3392-8281 (ハニワイヤー)

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 (直通)
+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 (直通)
+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 (直通)



(3) 抗酸化の働きをするビタミンCは、キウイフルーツや柿、いちご、ブロッコリーに、ビタミンEはアーモンドやモロヘイヤ、かぼちゃなどに多く含まれます。

(4) 亜鉛はDNA合成や細胞の成長、抗酸化の働きに必要で、カシューナッツやアーモンド、大豆製品に含まれます。セレンはナチュラルキラー細胞の活性化などの免疫機能に関係し、ひまわりの種、レンズ豆、カシューナッツ、ゴマなどに含まれます。

(5) その他、免疫機能でさまざまな働きを担っている鉄は、大豆製品、小松菜やほうれん草などの緑の濃い葉野菜



健康教育科長
なかもと けいこ
仲本 桂子



東京衛生アドベンチスト病院では、卵乳菜食を推奨していますので、その範囲から各栄養素を多く含む食品を記載しています。

に含まれます。ビタミンDも免疫機能に関与していると考えられ、植物性食品ではきくらげや干しいたけなどに含まれます。

このように、免疫機能には多くの栄養素が関わっているため、栄養価の高い食品をバランスよく食べましょう。



東京衛生
アドベンチスト病院 便り



師長室感染対策担当師長

さとう りさ
佐藤 里砂

Risa Sato

新型コロナウイルス感染を無意識に拡げないよう、思いやりをもって予防する鍵をご紹介します。

(1) マスク 咳などによるウイルスの感染を防ぐ効果がありますが、自分にとっても、着用することで自身の鼻や口を直接触れる機会が減り、ウイルスなどが体内に入るリスクを減らせます。

(2) 手洗いや消毒 手指衛生は、感染予防の基本。手洗いや消毒の正しい方法と感染経路を遮断するために、そのタイミングを意識して行うことも重要。アルコール消毒液がない場合は、「ハンドークで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」ことを2回繰り返し返すと、手洗い前には百万個あった手のウイルスが数個に減るというデータがあります。

(3) 環境 共有場所を衛生的に保つことは、大切な人を守るという思いやりからきます。特に、洗えず、

拭けないような物に触れる前後は、手をきれいにして汚染しないように。また、マスクと共にある暮らしの中で、マスクの表面に触れた手で何かに触れることを避け、よく触れる場所の清拭清掃を1日1回以上すると、環境からの感染リスクを減らせます。

(4) 換気 2か所以上窓を開放し、1時間ごとに5分間の換気をするとう室内清浄が図れます。

(5) 家族に感染者がいる場合の行動 食器の共有、大皿料理に直接箸をつける、回し飲み、タオルの共有、一緒の寝室、人混みに出かける、近い距離での対面の会食は避けましょう。

(6) 感染源を持ち出さない、持ちこまない いつどこで感染するかわからないので、感染源を持ち出さない&持ちこまないよう意識し、健やかに生活しましょう。



- ① 出身地：沖縄県
- ② 趣味：テニス、バイオリン
- ③ 小学校の時得意だった科目：
音楽、体育、歴史、図画工作
- ④ 医師になったきっかけ：
幼少時に歯科治療を受け、その時の主治医に憧れたことがきっかけです。
- ⑤ 患者さまへの一言：
患者様との会話を大事にするよう常に心がけ、一人でも多くの患者様に、歯を見せて笑っていただけるよう、ニーズに合った治療法をご提案いたします。

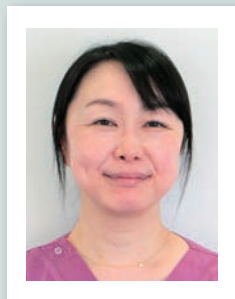
新任常勤医師の紹介



みやぎ しおん
歯科医師 宮城 嗣音

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：子育て、簡単料理、お風呂にはいること
- ③ 小学校の時得意だった科目：
図工
- ④ 医師になったきっかけ：
開業していた祖父の診療姿に、漠然とした憧れを持っていたのかもしれません。
- ⑤ 患者さまへの一言：
「敬神奉仕」の心をもって、日々務めさせていただきます。

新任常勤医師の紹介



いなわら るい
麻酔科医師 稲村 児斗

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：テニス、ダンス
- ③ 小学校の時得意だった科目：
体育、社会科
- ④ 医師になったきっかけ：
両親が医療者だったから。
- ⑤ 患者さまへの一言：
腎臓内科で高齢腎臓病患者様を拝見する中、高齢者を支援する必要性を感じ、在宅医に転向。訪問医として地域医療に11年間従事。病診連携をスムーズに行いながら、地域に貢献できる医療を提供したいと思います。

新任常勤医師の紹介



ひらばやし
内科医師 平林 あゆみ

人参ケーキ

人参に含まれるベータカロテンは「プロビタミンAカロテノイド」とも言われ、ビタミンAに変換することが知られています。ビタミンAは網膜細胞の保護などに重要な物質であり、欠かせない栄養です。またベータカロテンは抗酸化作用があることから、免疫力アップが期待できます。

今回はカシューナッツや菜種油など良質な油脂類も使用し、味にコクを持たせました。さらにシナモンの香りがこのケーキを引き立てます。エネルギーは百キロカロリー台と、とてもヘルシーなデザートです。是非お試しください。（栄養価及び作り方に果物は含まれません）

栄養科長 渡邊 恵一

食生活 レシピ



食欲の秋にヘルシーなデザートを

材料（6切れ分）

人参	80g
カシューナッツ	20粒（約30g）
卵	1個（Mサイズ）
砂糖	大さじ6
菜種油	大さじ3.5
小麦粉	大さじ8

ベーキングパウダー 小さじ1
シナモンパウダー 小さじ2/3
サラダ油（型用）適宜

【栄養価】1切れ分
エネルギー：193kcal
たんぱく質：2.9g
脂質：11.3g
糖質：20.7g
塩分：0.2g
食物繊維：0.8g



つくりかた

- 1 人参は皮をむいてみじん切りにする。カシューナッツは粗めに砕く。
- 2 卵、砂糖、菜種油をボールに入れ、電動ミキサーでよく混ぜる。
- 3 2に人参とカシューナッツを加える。
- 4 小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーを網でふるって3に加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 5 バットまたは丸い焼き型（直径7cm深さ3cm程度）にサラダ油を塗って流し入れ、170℃のオーブンで30分程度焼く。

肉もお魚も使わないヘルシー料理...



マルタよ

マリヤが罪の中からイエスに救い出されて以来、兄ラザロと姉マルタは、イエスと弟子たちをよく家に招いていました。大勢の食事です。マルタは妹の恩人をもてなすことに懸命でした。イエスの話を聴いているマリヤにも手伝わって欲しかったけれど黙っていました。

ある日、あまりの忙しさにマルタは胸の中の不公平感や感情を、イエスに吐き出してしまいました。「あなたは何時とも思わないのですか。」優しい女性だと皆から思われ、声を荒げることなどなかったのです。ましてや恩人であるイエスの前です。

すると、イエスは優しい目で彼女を見つめて、名前を呼びました。「マルタよ。」この時、マルタは初めてイエスと向き合っていることに気づ

きました。妹の恩人として見てきたイエスに、初めて感情を吐き出したときに、マルタは自分のことを気にかけているイエスと初めて出会いました。

遠くから見るのではなく、正直に向き合って、あなたの名を呼ぶ神と出会ってみてください。

チャプレンノート

永田 英子

主よ。妹が私だけにおもてなしをさせているのを、何ともお思いにならないのでしょうか……

ルカの福音書10章40節
(新改訳)

NEWSTART健康相談

*日時 平日 10:00～16:00

(金曜日 12:00まで) 応相談

費用：初回 60分 2,200円(税込)

2回目以降 30分 1,100円(税込)

*最終の個別相談から6ヶ月以上経過で初回費用

内容：「生活習慣・健康法」に関する相談

- ・NEWSTART 調査票から自分の現状を把握
- ・ライフスタイル改善目標を立て、「NEWSTART 健康法」を実際の生活に取り入れるサポート

「ベジタリアン子育て」に関する相談

- ・悩みや気になっていることを中心に、どのような食事をすれば良いかのアドバイス

*お問合せ・申込 健康教育科

子育て

学級 (幼児クラス)

【1歳～未就学児】

*対象者 生後6ヶ月～小学校に就学する前の子どもの保護者

*日時

10/14(水) 10:00～12:00

12/15(火) 14:00～16:00

費用：2,200円(税込)

内容：子どもの心を強くする育て方 / 子どもが自分から動くようになる方法 / 下の子ができた時の上の子への接し方 / 安全に子育てするためにおさえておくポイント

*お問合せ・申込 健康教育科
03-3392-6151(代表)

平日9時～17時(金曜日14時まで)
kenkokyoiku@tokyoeisei.com

健康講座の予約制・チケット制のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健康教育科の全講座は予約制です。また、減量ステップアップ講座以外の講座はチケット制になりました。1階ギフトショップ(売店)で健康講座チケット(1枚1,100円またはセット売り11枚で11,000円)をお買い求めください。返品・返金はご遠慮ください。

感染予防のため、
オンラインミーティング
形式で開催しますので、
お問い合わせください

病院 HP



医療法人財団 アドベントスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベントスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3

(代表電話) 病院 03-3392-6151

教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2020年 10月 第74号 年4回

発行 広報委員会 表紙 降り積もる秋 ©2020 高谷 学

<https://www.tokyoeisei.com>