

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

＼ がんばる人のチカラになるごはん！

勝ち飯[®]

栄養バランスのよい食事で
免疫力アップ↑

Menu

Book

勝ち飯で
最高の演技！
羽生結弦



フィギュアスケート 羽生 結弦 (ANA)

バランスのよい食事で 免疫力アップ↑

カラダの中に侵入したウィルスや病原菌から自分のカラダを守るには免疫と日常生活の中で少し意識することで自身の免疫のチカラを高めることは可能

●●● 免疫力アップのために取り入れたい食材

ポイント
1

免疫細胞の
もととなる
たんぱく質を
しっかりとる

細胞の主成分となり、免疫細胞を活性化させるためには、たんぱく質が必要です。

— おすすめ食材 —



ポイント
2

免疫力をたかめてくれる
ビタミンACE (エース) をたっぷり

ビタミンAには、口や鼻、皮膚などの粘膜の健康を維持し、血管、筋肉を丈夫に保つコラーゲンの生成を助ける働きから守る働きがあり、それぞれ免疫力を高めるうえで、また、これらのビタミンには、免疫機能の低下などを抗酸化作用もあります。

— おすすめ食材 —

ビタミンACEをしっかりとれる
頼れる
「食材トリオ」



「勝ち飯」
ACEスープ

「勝ち飯」ACEスープは、たんぱく源となる食材と免疫力をたかめてくれるビタミンA・C・Eをふくんだ食材を使って作るスープです。温かいスープはカラダを温めてくれる効果もあるので、免疫力UP!には一石二鳥です。



いう機能が欠かせません。
能です。



のポイント

とる

持する働きが、ビタミンCには、皮膚や
働きが、ビタミンEには、細胞膜を酸化
で重要な働きをしてくれます。

引き起こす活性酸素の働きを抑える



ポイント
3

カラダを 温める

体温が低いと免疫細胞の働きも弱まる
といわれています。

湯船につかったり、適度な運動でカラダ
を温めるほかにも、カラダを温める効果
がある食材を献立にとりいれたり、温かい
汁物をのむなど食事でもカラダを温める
ことができます。

— おすすめ食材 —



ネギ



にんにく



しょうが

3つのポイントをおさえた 「免疫力が向上する献立」をつくってみよう!

次ページからは「勝ち飯®」ACEスープと一緒にとることで、
たんぱく質もしっかりとれる「免疫力が向上する献立」をご紹介します。

Go!
Next page



羽生結弦選手おススメ!

アスリート選手と同じスープ
を食べて免疫力しっかり!

金のスタミナスープ献立



◀作り方は
Webでも
公開中!

主菜

主食

ニラ入り麻婆豆腐丼

調理時間 / 20分 エネルギー / 513kcal たんぱく質 / 18.5g 野菜摂取量 / 26g



材料 (4人分)

豚ひき肉……………160g
木綿豆腐……………1丁 (350g)
ニラ……………3/4束 (正味75g)
長ねぎ……………1/2本
「Cook Do.」四川式麻婆豆腐用……………1箱
サラダ油……………大さじ1・1/2
ご飯……………4杯 (茶碗) (600g)



- 作り方**
- 豆腐は1.5cm角に切る。ニラは4cm長さに切り、ねぎは粗みじん切りにする。
 - フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。「Cook Do.」を加え、再び火をつけ、よく混ぜ合わせる。
 - ①の豆腐を加え、静かにかき混ぜながら3分ほど煮立てる。
 - ①のねぎ・ニラを加えて静かにかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 - 器にご飯を盛り、②をのせる。

*豆腐は切ってから2分ほど湯通しをしてしっかり水気をきって使うと味がなじみやすくなります。

免疫力UP!
におススメ

金のスタミナスープ

「勝ち飯」
ACEスープ



免疫UP↑ポイント

ニラでビタミンACEを補給!

たまごでたんぱく質◎

にんにくはたんぱく質の吸収を助けます。



ニラ

汁物

金のスタミナスープ 卵を最後にスラス! 子どものカラダづくりに◎

調理時間 / 20分 エネルギー / 305kcal たんぱく質 / 24.3g 野菜摂取量 / 117g



材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉……………300g
キャベツ……………1/3個
ニラ……………1/2束
にんじん……………1/2本
卵……………4個
にんにくの薄切り……………1片分
水……………3カップ
ごま油……………小さじ2
「Cook Do. 香味ペースト」……………30cm

作り方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。ニラは3cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にごま油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら、①の豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、①のキャベツ・にんじんを加えて炒める。
- ③ 分量の水を加えて煮立たせ、①のニラを加えて、ひと煮立ちしたら、「香味ペースト」を加えて味を調える。弱火にし、卵を1個ずつ割り入れ、半熟状になるまで煮る。

管理栄養士のポイント

汁物に、子どもも喜ぶ卵をプラス! 豚肉、ニラを加えると、さらにたんぱく質&ビタミンA・C・Eが簡単にとれるので、免疫力UPにおススメです。にんにくを加えてスタミナ&食欲もUP! いつもの「麻婆豆腐丼」にも汁物調理で余ったニラを加えましょう! たんぱく質と野菜がしっかりとれて栄養バランス◎です。





富樫勇樹選手おススメ!

たんぱく質&野菜しっかり!
ごま油の香りが食欲そそる
彩り中華スープ献立



◀作り方は
Webでも
公開中!

主菜 主食 ホイコー焼き鳥丼

調理時間 / 15分 エネルギー / 665kcal たんぱく質 / 31.2g 野菜摂取量 / 75g



材料 (4人分)

鶏もも肉.....2枚(600g)
「Cook Do.」回鍋肉用3~4人前.....1箱
長ねぎ.....1本(正味100g)
水菜.....1束(正味200g)
サラダ油.....大さじ1
ご飯.....4杯(茶碗)
糸唐がらし.....適量



作り方

- ①鶏肉はひと口大に切ってボウルに入れ、「Cook Do.」を加えてあえる。
- ②ねぎは3cm長さに切り、水菜はザク切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①の鶏肉を汁ごと入れ、②のねぎを加えて炒める。肉に火が通ったら、②の水菜を加えてサッと炒め合わせる。
- ④器にご飯をよそい、③をのせ、仕上げに糸唐がらしを散らす。

免疫力UP!
におススメ

豆苗と豆腐の彩り中華スープ

「勝ち飯」
ACEスープ



免疫UP↑ポイント

豆苗でビタミンACEを補給!
かにかまと豆腐でたんぱく質◎



豆苗

汁物

豆苗と豆腐の彩り中華スープ たんぱく質と野菜がしっかりとれて栄養バランス◎

調理時間 / 15分 エネルギー / 160cal たんぱく質 / 12.5g 野菜摂取量 / 50g

材料 (4人分)

豆苗……………1袋
木綿豆腐……………1丁(350g)
かに風味かまぼこ……………4本
ホールコーン缶……………100g
A〔水……………3カップ
「丸鶏からスープ」……………大さじ1
溶き卵……………2個分
ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ① 豆苗は2cm長さに切る。豆腐は2cm角に切り、かに風味かまぼこはほくす。コーンは汁気をきる。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の豆苗を入れて炒める。全体に油がまわったら、A、①のかに風味かまぼこ、コーンを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①の豆腐を加えてサツと煮る。溶き卵を回し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。



管理栄養士のポイント

かにかまや豆腐でたんぱく質を、豆苗でビタミンA・C・Eがしっかりとれる中華スープです。ごま油の香りが食欲をそそります!

「Cook Do」回鍋肉用を使って簡単焼き鳥丼にアレンジ!たんぱく質と野菜がしっかりとれて栄養バランス◎です。



免疫力UP!
におススメ

ごろ甘かぼちゃとウィンナースープ

「勝ち飯」
ACEスープ



伊藤選手が美食する!
「ごろ甘かぼちゃとウィンナースープ」

免疫UP↑ポイント

かぼちゃでビタミンACEを補給!
ソーセージでたんぱく質◎



汁物

ごろ甘かぼちゃとウィンナースープ 子どもが喜ぶソーセージをいれて◎

調理時間 / 15分 エネルギー / 214kcal たんぱく質 / 6.7g 野菜摂取量 / 139g

材料 (2人分)

かぼちゃ……………200g
玉ねぎ……………1/4個
ウィンナーソーセージ……………4本
ホールコーン缶……………50g
A { 水……………1・1/2カップ
「味の素kkコンソメ」固形タイプ・1個
パセリのみじん切り・好みで……………適量

作り方

- ① かぼちゃは1cm厚さのひと口大に切る。玉ねぎはくし形切りにし、ソーセージは斜め半分に切る。コーンは汁気をきる。
- ② 鍋にA、①のかぼちゃ・玉ねぎ・ソーセージ・コーンを入れて火にかける。煮立ったら、弱火にし、フタをして火が通るまで3～4分煮る。
- ③ 器に盛り、好みでパセリを散らす。



管理栄養士のポイント

かぼちゃのスープで、ビタミンA・C・Eしっかり!子どもも喜ぶソーセージをプラスして具だくさんに仕上げましょう。スープは栄養を丸ごといただけるのでおススメの調理法です。グラタンは焦がしマヨネーズの香りがたまらない!家族も喜ぶこと間違いなしです。鶏肉でたんぱく質もしっかりとれますよ。



奥原希望選手おススメ!

具たくさん汁物で栄養
丸ごと◎しょうがが香る!

けんちん和風スープ献立



◀作り方は
Webでも
公開中!

主菜 主食 「スチーマー」チャーシュー丼

調理時間 / 20分 エネルギー / 690kcal たんぱく質 / 34.5g 野菜摂取量 / 12g



材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉……………250g
- 「スチーマー」豚チャーシュー用……………1袋
- 焼きのり……………1枚
- ご飯……………2杯(茶碗) (300g)
- 青じそのせん切り……………4枚
- 温泉卵……………2個
- 紅しょうが……………大さじ1



作り方

- ①豚肉は両面にフォークで10カ所くらい穴をあけ、半分に切る。
- ②「スチーマー」はパウチの上部を切ってジッパーを開ける。①の豚肉を加えてジッパーをしっかり閉め、1分ほど強くもみ込む。
- ③耐熱皿に②の「スチーマー」のパウチを蒸気吹出口が上になるようにのせ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。電子レンジの中で5分ほど蒸らし、耐熱皿ごと取り出す。
- ④「ここを持つ」と表示された部分を持ち、パウチ内の蒸気に注意しながら、ジッパーをゆっくり開ける。トングを使って豚肉を取り出し、好みの厚さに切る。
- ⑤器にご飯をよそい、焼きのりをちぎってのせる。その上に④の豚肉を盛り、パウチの中のソースを好みの量かけ、仕上げに、しそ、温泉卵、紅しょうがをのせる。

*豚バラかたまり肉でもおいしくお作りいただけます。

*電子レンジ(500W)を使用の場合は9分30秒加熱してください。

免疫力UP!
におススメ

ぽかぽかけんちん和風スープ

「勝ち飯」
ACEスープ



奥原選手が実食する!
「ぽかぽかけんちん和風スープ」

免疫UP↑ポイント

かぼちゃでビタミンACEを補給!
油揚げでたんぱく質◎
しょうがでカラダぽかぽか。



汁物

ぽかぽかけんちん和風スープ かぼちゃを活用して免疫力UP!

調理時間 / 15分 エネルギー / 141kcal たんぱく質 / 5.6g 野菜摂取量 / 122g

材料 (4人分)

かぼちゃ・正味 …………… 200g
大根 …………… 8cm (正味200g)
にんじん …………… 1/2本 (正味75g)
油揚げ …………… 2枚
しょうが …………… 1かけ
A { 水 …………… 3カップ
「ほんだし」 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
小ねぎの小口切り …………… 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは8mm幅の薄切りにし、大根、にんじんは3~4mm幅のいちよう切りにする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のかぼちゃ・大根・にんじん・油揚げ・しょうがを入れて炒め、全体に油がまわったら、Aを加えて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、ひと煮立ちさせ、しょうゆを加えて味を調える。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



! 管理栄養士のポイント

かぼちゃの汁物で、ビタミンA・C・Eしっかり! しょうがも加えてカラダを温めると免疫力にGoodです。電子レンジだけで簡単チャーシュー丼! 卵をのせてたんぱく質もしっかりプラスして体調管理◎です。





植草歩選手おススメ!
「鍋キューブ[®]」で簡単!
ニラと鶏肉の
満腹スープ献立



◀作り方は
Webでも
公開中!

主菜 肉みそじゃが炒め

調理時間 / 20分 エネルギー / 355kcal たんぱく質 / 18.8g 野菜摂取量 / 75g



材料 (4人分)

合いびき肉	300g
じゃがいも	2個(正味300g)
玉ねぎ	1個(正味200g)
豆苗	1袋
「Cook Do [®] きょうの大皿」肉みそキャベツ用		
	1箱
いり白ごま	大さじ2
サラダ油	大さじ1



作り方

- ①じゃがいもはくし形切りにし、玉ねぎは薄切りにする。豆苗はザク切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①のじゃがいも・玉ねぎを入れて炒め、じゃがいもに火が通ったら、①の豆苗を加えて炒め合わせ、皿にとる。
- ③同じフライパンにひき肉を入れてほぐすように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do[®]きょうの大皿」を加え、再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ④②を戻し入れ、ごまを加えて、全体を炒め合わせる。

免疫力UP!
におススメ

ニラと鶏肉の満腹スープ

「勝ち飯」
ACEスープ



植草選手が実食する!
「ニラと鶏肉の満腹スープ」

免疫UP↑ポイント

ニラでビタミンACEを補給!
鶏肉でたんぱく質◎
しょうがでカラダほかほか。



ニラ

汁物

ニラと鶏肉の満腹スープ 「鍋キューブ®」をスープに簡単アレンジ!

調理時間 / 15分 エネルギー / 238kcal たんぱく質 / 14.8g 野菜摂取量 / 59g

材料(4人分)

鶏もも肉……………300g
ニラ……………1束(正味100g)
にんじん……………1/2本(正味75g)
ブロッコリー……………1/2個
しょうが……………1かけ
水……………720ml
A「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩…4個
サラダ油……………大さじ1-1/2

作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。ニラはザク切りにし、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、しょうがはせん切りする。
- 鍋に油を熱し、①の鶏肉を入れて炒める。鶏肉が白っぽくなったら、Aを加えて煮立て、アクを取り、①のにんじん・ブロッコリー・しょうがを加えて弱火にする。
- フタをして火が通るまで3~4分煮、①のニラを加えてサッと煮る。



管理栄養士のポイント

汁物は鍋キューブを上手に活用して、簡単&具だくさんに仕上げましょう!
しょうがを少し加えてカラダを温めることも体調管理のポイントです。
「Cook Do. きょうの大皿®」を使って炒め物も手早く仕上げて完成!
たんぱく質と野菜をしっかりとり免疫力を高めましょう!



勝ち飯[®]とは?

“がんば

「勝ち飯[®]」には、朝食、昼食、夕食の3食の **食事** と、必要な

食事^(3食) の勝ち飯[®]

目的をかなえるための栄養素が
“3つのポイント”をおさえた献立

「勝ち飯[®]」はご家庭でも 簡単に作れます。

「勝ち飯[®]」は特別な食材やレシピではありません。
「何のために食べるか」を考えて、
栄養のバランスを整えればご家庭でも簡単に作れます!

ポイント1

たんぱく質

カラダづくりに欠かせない、
肉や魚、卵、大豆などの
たんぱく質をしっかりとる



ポイント2

野菜

カラダを整える
ビタミン・ミネラル源
の野菜をたっぷりとする



ポイント3

汁物

消化・吸収を助ける
うま味のきいた汁物を
献立に取り入れる



野菜

たんぱく質

まずは献立に3つのポイントをおさえましょう!



“人のチカラになるごはん”

「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う栄養プログラム、それが「勝ち飯[®]」です。

栄養素をタイミングよく補う **補食** の2つの要素があります。

揃った
です。



汁物



補食

の勝ち飯[®]



「補食」として大切なのは
“糖質”と“アミノ酸”。

エネルギー源となる
“糖質”



動くために必要な
たんぱく質の材料となる
“アミノ酸”



AJINOMOTO PARK

勝ち飯

検索

